حنفى محمود مختار

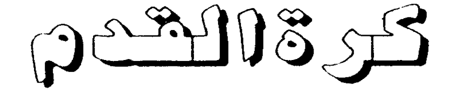
عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا الأسبق

رئيس قسم نظريات الألعاب وطرقها سابقا

أستاذ التدريب الرياضى وكرة القدم

بكليات التربية الرياضية للبنين

الأسس العلمية فى تدريب



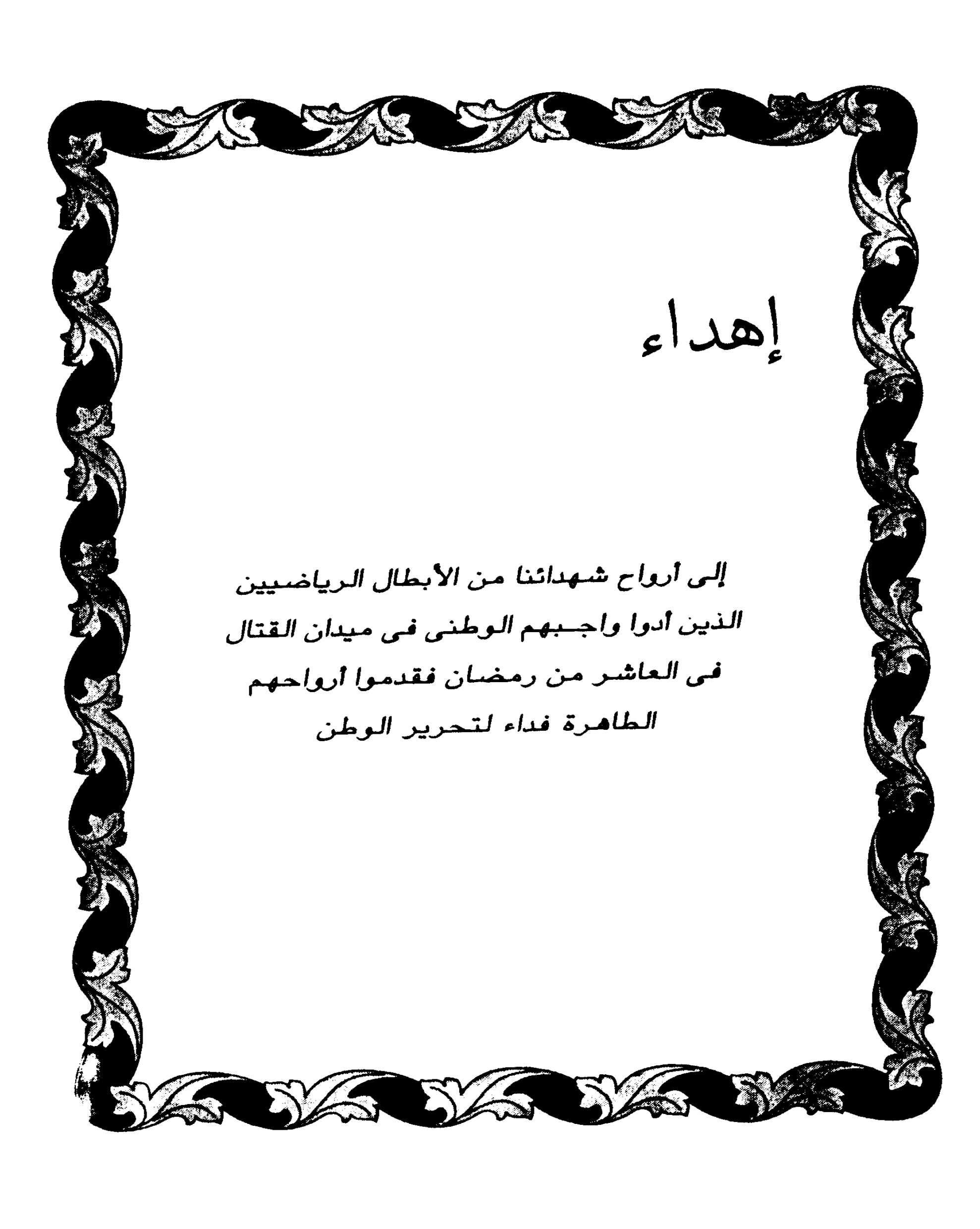
ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد

مدينة نصر ـ ت : ٢٦١٩٠٤٩





إهداء

إلى أرواح شهدائنا من الأبطال الرياضيين
الذين أدوا واجـبهم الوطنى فى ميدان القتال
فى العاشر من رمضان فقدموا أرواحهم
الطاهرة فداء لتحرير الوطن

بسم الله الرحمن الرحيم

مقـــدمة

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

صدق الله العظيم

الحمد لله على النجاح الذى قوبل به كتاب الأسس العلميـة فى تدريب كرة القدم وأصبح المرجع الأول لجميع مدربى كرة القدم العرب من المحيط إلى الخليج.

ومع أن الأسس العلميـة التى يحـتوى عليـها الكتـاب ثابتـة إلى الآن إلا أن هناك تطورات حدثت فى طرق اللعب كان لا بد أن أقوم بعرضها فى الكتاب.

ولما كان المدربون فى حاجة ماسة دائما لوضع تخطيط لعملية التدريب وخاصة فى فترة الإعداد فقد قمت بإضافة الأسلوب العلمى فى تخطيط عملية التدريب لفترة الإعداد حتى يستعين بها المدربون فى وضع خططهم التدريبية وبرامج التدريب الأسبوعية واليومية.

أخيرا فقد قمت بتغيير تبويب الكتاب ليصبح سهلا على المدرب أن يحدد الموضوع الذى يرغب فى قراءته. ولقد وضعت نصب عينى النقاط التالية:

١- أن يكون أسلوب الكتاب سهلا ومركزاً حتى يمكن لجميع القراء أن يستوعبوا المادة العلمية التى يحتويها.

٢- التعمق فى المادة التى يحتاج إليها التطبيق الميدانى فى كرة القدم.

٣- عدم الاستطراد فى المواضيع التى تناولها الزملاء فى كتبهم التى صدرت من قبل، وإن كنت قد تناولت مواضيع تناولتها كتبهم، ولكن من زاوية أخرى وبفكر آخر. ومن المسلم به أن تعدد القراءة فى كتب كرة القدم أساس هام فى تكوين شخصية المدرب.

٤- أن يتناول هذا الكتاب الطرق المختلفة لإعداد لاعب كرة القدم وفقاً لمبادئ وأسس علم التدريب الرياضى الحديث. وهنا أود أن أوجه إداريى ومدربى كرة القدم فى

مصر إلى أن هناك دولا لم يكن أحد ينظر إليها «كدول كروية» مثل بولندا وهولندا وألمانيا الديمقراطية وصلت إلى بطولة العالم لأخذها بالأسلوب العلمى المتمشى مع أسس علم التدريب الرياضى الحديث.

٥- إن هذا الكتاب ليس مقصوراً على إداريى ومدربى كرة القدم بل هو بما يحتويه من مادة، ضرورى جداً للاعبى كرة القدم، إذ أن لاعب كرة القدم ينبغى أن يكون مدركا لمتطلبات كرة القدم الحديثة من النواحى الفنية والتربوية والنفسية، فالإعداد الذهنى للاعب وإثارة وعيه يمكنانه من أن يعطى فى الملعب ما يبغيه المدرب.

وفقنا الله جميعاً إلى ما فيه خير أمتنا العربية وسدد خطانا على طريق النهضة الرياضية المرجوة.

«وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون».

(صدق الله العظيم)

حنفى محمود مختار

الرموز المستخدمة فى التمرينات

اتجـــاه جـــرى اللاعب بدون كـــرة

اتجاه جرى اللاعب بالكرة (المحاورة)

اتجـــاه ســـيـــر الكرة الأرضـــيـــة

اتجـــاه ســـيـــر الكرة نصف العـــاليـــة

اتجـــاه ســـيـــر الكرة العـــاليـــة

اتجـــاه ســـيـــر الكرة المرتدة من الأرض

كرة القـــدم

لاعب مدافع

لاعب مهاجم

الباب الأول



التدريب الحديث فى كرة القدم

التدريب الحديث فى كرة القدم

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل فى الأداء الرياضى فى كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز فى المباريات. ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، والفنية، والذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية والإرادية، فى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى وخاصة أثناء المباريات.

ولما كان مستوى الأداء الرياضى فى كرة القدم فى أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة فى الخمس عشرة سنة الأخيرة، ولما كان التدريب الرياضى كما ذكرنا هو عملية مخططة ومبنية على أسس علمية، فقد أصبح لزاما على مدربينا الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم، وكذلك كيفية وضع خطط التدريب.

ولكى ندرك أهداف وواجبات التدريب الحديث فى كرة القدم، يلزمنا أن نحلل بوعى ما يتميز به لعب كرة القدم الآن. لقد تطورت لعبة كرة القدم فى السنوات العشر الأخيرة، وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد طرق اللعب الجديدة، وما ارتبط بذلك من تنوع الخطط الهجومية والدفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع قيمة العمل الجماعى المنظم، ومن تحليل مباريات بطولتى العالم الأخيرتين عامى ١٩٨٦ و ١٩٩٠ اتضح أن أهم ما تتميز به كرة القدم الآن هو ما يأتى:

١- ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين.

٢- ازدياد سرعة اللعب.

٣- اللعب الرجولى.

فالظاهرة التى تميز لاعبى كرة القدم الممتازين الآن هى مقدرتهم الفائقه على الأداء المهارى الدقيق أثناء تحركهم وجريهم. لم يعد هناك مكان للاعب البطئ فى أى فريق. ولو حللنا السبب فى ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتصف بالسرعة. لقد أصبح من واجب لاعبى الهجوم والدفاع على السواء اللعب المباشر السريع، بالإضافة إلى ضرورة الجرى الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وفتح الثغرات. وفى طرق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين. لذلك صار واجب

المهاجمين- لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي- أن يقوموا بالتحرك المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة ثم اللعب المباشر ثم الجري ثانية وهكذا، مما أضفى على اللعب سرعة، وأصبح يتحتم على لاعب كرة القدم الحديث أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها. فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجرى، ويستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجرى بالكرة، وأخيراً- وليس آخراً يستطيع أن يصوب بدقة أثناء تحركه أو جريه، كذلك أصبحت أيضاً سرعة أداء اللاعب للمهارات الأساسية، وسرعة استجابته، من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الآن. حقيقة كان اللاعبون فى الماضى لهم مقدرة فائقة على التحكم فى الكرة، ولكن هذا التحكم وهذا الأداء الرائع كان غالباً بطيئاً وبطريقة كلاسيكية، وهو مالا وجود له الآن فى لعب يتصف بالسرعة والرجولة. ومع ارتفاع مقدرة اللاعبين على الأداء المهارى الدقيق المتكامل والمتقن، ومع ازدياد سرعة اللعب، أصبح الكفاح بين لاعبين متنافسين يحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة مهمة صعبة تتطلب من اللاعب أن يكون أداؤه متصفاً بالقوة. ولا تعنى القوة هنا اللعب الخشن غير النظيف، ولكن تعنى أن الأداء المهارى يتصف بالقوة فى حدود قانون اللعبة وهو ما يسمى عند الكثيرين باللعب الرجولي. ولا يقتصر اللعب الرجولى حالياً على لاعبى الدفاع فقط كما كان يُظن، بل أصبح أيضاً صفة مميزة للاعبى الهجوم وخاصة عندما يكون عدد المهاجمين أقل من عدد المدافعين..

مما سبق أصبحت هناك واجبات إضافية هامة على المدرب أن يراعيها ويوليها عنايته أثناء التدريب، وهى:

١- يجب على المدرب أن يعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث. وفى هذا المجال (ترتبط) تمرينات اللياقة البدنية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمرينات الخططية. وكثيراً ما تكون هذه التمرينات فردية. وأحب أن أذكر هنا أن التمرينات التى تحسن من سرعة اللاعب أصبحت تمثل جزءاً هاماً من خطة التدريب.

٢- لما كان اللعب الآن يتصف بالسهولة والبعد عن التعقيد الذى لاداعى له إطلاقاً، أصبح واجباً على المدرب أن يعلم اللاعب أن يؤدى المهارات الأساسية البسيطة والمناسبة والسريعة الأداء، وأن يبتعد عن التعقيد فى اللعب فى محاولة لاستعراض مقدرته فى التحكم فى الكرة حيث إن المنافس لن يعطيه الفرصة أو الوقت الكافى لذلك.

٣- لما كان عدد المدافعين فى طرق اللعب الحديثة أكثر من عدد المهاجمين، فقد أصبح من الصعب على أى فريق اختراق دفاع الخصم بسهولة، لذلك ظهرت أهمية التصويب، وأصبح من أهم واجبات التدريب الحديث العناية الكبرى بتعليم اللاعب- مهما كان مركزه- الدقة والمهارة والقوة فى التصويب. ومن هذا المنطلق أصبحت كل التمرينات التى تعلم مختلف المهارات الأساسية أو التحركات الخططية لابد أن تنتهى بالتصويب على المرمى. وفى التدريب الحديث أصبح من واجب المدرب أن يربى فى اللاعبين الثقة بالنفس عند التصويب وذلك بتشجيع لاعبيه باستمرار وتوعيتهم بأن ينتهزوا كل فرصة تسنح لهم للتصويب على المرمى. وأن تكون لديهم الشجاعة والعزيمة والإرادة القوية على تنفيذ ذلك فى أى لحظة وبدون تردد.

٤- ولقد أصبح أيضاً من واجب التدريب الحديث أن يهتم بأن تؤدى التمارين التى تعطى بهدف إتقان وتثبيت المهارات الأساسية، أو التمارين الخططية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات، وتحت ضغط مدافع إيجابى حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء والحركة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. وأصبح تغيير سرعة الجرى، وسرعة الأداء، من الأساسيات التى يجب أن يتدرب عليها اللاعبون، حتى يمكن لأى لاعب أن يدرك فى أية لحظة تلقائياً، وبوعى كاف، كيف يغير من سرعة الجرى، وسرعة الأداء، لكى يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقاً لسير المباراة.

٥- يستدعى اللعب الحديث من اللاعب أن يدافع بقوة للاحتفاظ بالكرة أو الاستحواذ عليها، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يوجه لاعبيه إلى أن يكونوا متصفين بالرجولة، إذ لم يعد هناك مجال للاعب عديم الجرأة لأنه سيكون- ولاشك- قليل النفع لفريقه، ونقطة ضعف بارزة فيه.

٦- أصبح من واجب المدرب الآن أن يعلم لاعبيه جيداً القواعد التى يبنى عليها اللعب الحديث، حتى يؤدوها فى اللعب بطريقة آلية، ولكن بوعى وإدراك، فمثلا لابد أن يدرك اللاعبون قيمة الجرى الحُر، لأخذ الأماكن، وتبادل المراكز مع الزميل باستمرار، كذلك الجرى نحو الكرة أو الجرى مباشرة بعد لعب الكرة.... إلخ. وهذا يستدعى من المدرب أن يقوم بالشرح النظرى للاعبين ثم التركيز أثناء التدريب العملى على أن يقوم اللاعبون بأداء هذه القواعد الخططية حتى تصبح عادة عندهم.

مفهوم التدريب الحديث فى كرة القدم وأهدافه:

التدريب الحديث فى كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب: من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة. والارتفاع بمقدرته الفنية، وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة، وكذلك تنمية صفاته النفس إرادية، وتهذيب صفاته الخلقية التى يجب أن يتحلى بها كرجل رياضى، وذلك فى إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبى الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى. بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز فى المباريات.

واجبات التدريب:

مما سبق ذكره يتضح أن هناك واجبات لابد أن ينفذها المدرب واللاعب لتحقيق الهدف من التدريب.

وعملية التدريب- كأى عملية تربوية- ذات شقين هما: الشق التربوى، والشق التعليمى. وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقا أثناء سير عملية التدريب. وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤتى ثمارها المرجوة.

أولا - الواجبات التربوية للتدريب:

يقع كثير من المدربين فى خطأ جسيم، إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، وتطوير الصفات الإرادية للاعب لاقيمة لها. ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف،تنقص لاعبيه العزيمة، والمثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدنى والفنى وبالتالى يؤثر على نتيجة المباراة، لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوى التى يسعى المدرب إلى تحقيقها هى:

* العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وأن يكون مثله الأعلى وهدفه الذى يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى

وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق فى التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب، أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه. وهذه النقطة يجب أن يعتنى بها مدربو فرق الناشئين بالذات.

* زيادة الوعى القومى للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التى يبنى عليها تنمية باقى الصفات الإرادية والخلقية للاعب.

* أن ينمى المدرب فى اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

* تطوير الخصائص والسمات الإرادية التى تؤثر فى سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام، والاعتماد على النفس، والرغبة فى النصر، والكفاح، والعزيمة.. إلخ.

وإذا كان التدريب على مهارة معينة يظهر واضحاً أمام المدرب واللاعبين، ويوضع فى شكل تمرينات معينة واضحة الهدف، فإن التدريب على الصفات الخلقية يكون بطريقة غير مباشرة. وإذا كان التدريب على المهارة يستغرق وقتاً محدداً، فإن التدريب على الصفات الإرادية يستمر مادام اللاعب فى الملاعب. وتوجيهات المدرب هنا تلعب دوراً كبيرا. ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضى أن يكون المدرب مثلا صالحاً أمام اللاعبين.

ثانيا - الواجبات التعليمية للتدريب:

الواجبات التعليمية للتدريب هى الواجبات الظاهرة والمباشرة لعملية التدريب والتى يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يأتى:

* الإعداد البدنى للاعبين، وهو الواجب الأول للمدرب، إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدى المباريات الأساسية بالإتقان والتكامل الفنى المطلوب ، وبالتالى لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب.

وحتى لا يتأثر الإعداد البدنى للاعب بحالته الصحية، يجب أن يعتنى المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب فى فترات دورية، وعمل التحليلات اللازمة، والعلاج مبكراً لأى اضطرابات صحية، مع العناية التامة بالتغذية المناسبة، وتناول الأدوية المطلوبة -إذا اقتضى الأمر ذلك-

* الإعداد المهارى للاعب وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتكامل فى الأداء الفنى للمهارة، تحت أى ظرف من ظروف المباراة ويهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بآلية بدون تفكير وهذا يساعده على أن يحصر تفكيره فى تنفيذ التحرك الخططى فقط، مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزاً

* الإعداد الخططى لم يصبح التدريب على المهارات الأساسية فى التدريب الحديث فى كرة القدم هدفاً أساسياً قائماً بذاته، وخاصة مع لاعبى فرق ١٥ ١٧ ١٩ بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخططى له خطواته الخاصة التى تختلف عن الإعدد المهارى، والتى لابد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج فى تعليم خطط اللعب لفريقه ويبدأ الإعداد الخططى للاعب من سن ١٠ سنوات

* الإعداد الذهنى إن التفكير السليم والتصرف الحسن، والمبادأة، متطلبات هامة جداً لكل لاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين، وخاصة أثناء اللحظات الحرجة فى المباراة، حيث تظهر قيمة الإعداد الذهنى للاعب. فمن واجب المدرب أن يعلم اللاعب أن يكون خلاقاً ذا مبادأة، يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الفنية بالإضافة إلى خبراته الخططية والإعداد الذهنى، والتعليم النظرى للاعبين يمثل جزءاً هاماً من التدريب الرياضى الحديث، ويتطلب أن يعطيه المدرب دائماً العناية اللازمة، وإن كان من الملاحظ -مع الأسف- عدم اهتمام بعض المدربين بذلك

حالة التدريب أو «الفورمة الرياضية»:

ذكرنا أن هدف التدريب هو وصول اللاعب إلى الأداء المثالى، وخاصة أثناء المباريات، ولكى يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك، لابد أن تكون حالته التدريبية «الفورمة الرياضية» حسنة، أى أن الحالة التدريبية تعنى حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدى الأداء المطلوب بالمستوى الممتاز

ويخلط الكثيرون بين اللياقة البدنية وحالة التدريب « الفورمة الرياضية » . فكثيراً ما يطلق على لاعب ذى لياقة بدنية عالية أنه «فورمة رياضية» ومع ذلك نجد أن هذا اللاعب يؤدى أداء سيئاً أثناء المباراة. وقد يرجع ذلك إلى ضعف مستواه المهارى، أو قلة حيلته، وسوء تصرفه، أو قلقه وحالته النفسية، أو إلى ضعف صفاته الإرادية من هذا نرى أن الأداء المثالى للاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط، بل لابد من مراعاة جوانب أخرى هامة

ويظهر بوضوح أن حالة التدريب- وهى الهدف الحقيقى من عملية التدريب- تتكون من:

١- حالة اللاعب البدنية.

٢- حالة اللاعب الفنية المهارية.

٣- حالة اللاعب الخططية.

٤- حالة اللاعب الذهنية.

٥- حالة اللاعب النفس إرادية.

فاذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة.

ويحتاج اللاعب لكى يصل إلى حالة التدريب أن يباشر نظاما تدريبيا مخططا. يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس. وعملية تطوير حالة التدريب مستمرة، ولاتتوقف مادام التدريب اليومى، والأسبوعى، والسنوى، يسير وفقاً لتخطيط سليم. وهذا يعنى أن حالة التدريب العالية للاعب اليوم تكون متوسطة بالنسبة لما يجب أن تكون عليه حالة تدريب نفس اللاعب فى العام القادم. ويمكن قياس حالة التدريب للاعبين بواسطة الاختبارات الرياضية للصفات البدنية، وللمهارات الأساسية، وكذلك عن طريق الاختبارات الطبية - وهناك الاختبار الطبى الرياضى المقترح الذى سنذكره مؤخراً والذى يجريه المدرب للاعبيه دائماً للكشف عن مدى كفاءتهم من الناحية البدنية والفنية والطبية. وتمر الحالة التدريبية بثلاث مراحل:

١- مرحلة تكوين الفورمة الرياضية، وتتم فى فترة الإعداد.

٢- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات.

٣- مرحلة فقدان الفورمة خلال الفترة الانتقالية ومن هنا يجب أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية مؤقته ومدتها محددة تتكرر مرة أو مرتين خلال الموسم الرياضى.

تطوير حالة التدريب:

لكى يصل اللاعب إلى أحسن أداء ممكن، هناك جملة وسائل تعمل على تطوير حالة التدريب، ولكن تعتبر التمرينات البدنية، والفنية، هى الوسيلة الأولى الأساسية لتحقيق ذلك. لهذا فهى لا بد أن تتناسب دائماً مع أهداف وواجبات عملية التدريب.

أما المحاضرات النظرية فهى التى تعمل على تطوير حالة اللاعب الذهنية.

ومن الواضح أن عمل المدرب الأول هو إعطاء تمرينات رياضية سواء لتطوير الصفات البدنية، أو المقدرة المهارية، أو لتنمية الخبرات الخططية للاعبين، ولهذا فإن عدم العناية باختيار التمرينات التى تحقق الهدف من التدريب تؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال الفترة الزمنية المحددة للتدريب، ويكون مصير اللاعبين الفشل أثناء المباريات.

ويمكن تقسيم التمرينات البدنية التى يعطيها المدرب وفقاً لأهدافها إلى:

أولا : التمرينات البنائية العامة:

وهذه التمرينات هى فى الواقع الوسيلة الأساسية لتنمية الصفات البدنية العامة للاعب وخاصة الناشئين. وهى القاعدة العريضة للتطوير الشامل للحالة البدنية، حيث إنها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية للقلب، والدورة الدموية، والتنفس، والأجهزة الحيوية، يضاف إلى ذلك أنها تكسب اللاعب النواحى الأساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق، والرشاقة، والمرونة، وتنمية الصفات الإرادية.

ومن أمثلة هذه التمرينات، كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، والسباحة، والإسكواش، والتمرينات البدنية بالأدوات أو بدونها .. إلخ.

ومع ذلك يجب أن نلاحظ عند تشكيل هذه التمرينات ما يأتى:

* ألا يتماثل العمل العضلى فى هذه التمرينات مع تلك العضلات التى تعمل فى كرة القدم من حيث اتجاه العمل العضلى.

* ألا تتشابه هذه التمرينات فى تكوينها الحركى مع المهارات الأساسية أو الحركات التى يقوم بها اللاعب فى كرة القدم.

ثانيا :التمرينات البنائية الخاصة :

عمل هذه التمرينات أساساً على تطوير الصفات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة، وسرعة الاستجابة، والقدرة، والرشاقة، والمرونة.. إلخ. ويعتقد بعض المدربين أن هذه التمرينات كمالية، ويضعها البعض الآخر ضمن تمرينات المنافسة، ولكن الحقيقة أن هذه التمرينات ضرورية، ، ويجب أن يعطيها المدرب عنايته، إذ لا يمكن الاستغناء عنها، لأنها التمرينات التى تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضى العالى للاعبين. فهى بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية، تعمل على تكامل الأداء المهارى وترقية الفهم الخططى للاعبين. ومن أهم الأمثلة لهذه التمرينات تلك التى تعطى للتدريب على المهارات الأساسية مرتبطة مع تنمية الصفات البدنية والتمرينات المهارية الخططية المركبة.

ثالثا: تمرينات المنافسة:

هذه التمرينات هى الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب للاعب خلال المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد وأثناء فترة المنافسات. وهى إذا قورنت بالتمرينات الأخرى نجد أنها تؤثر تأثيراً قوياً على تطوير مكونات حالة التدريب لدى كل لاعب، وتربط بينها بطريقة منظمة ومنسقة. لهذا فإنه يجب أن يعنى المدرب عناية تامة باختيار التمرينات التى تحقق له الهدف من التدريب فى كل وحدة تدريب يومية، أو الأهداف التى يضعها المدرب فى خطة تدريبه لفترة زمنية محددة، ومن أمثلة تدريبات المنافسة مثلا: سداسيات كرة القدم، أو ٤:٤، والمباريات الحبية. وتمرينات المنافسة تكون دائماً مرتفعة الشدة قليلة الحجم.

رابعا : تمرينات الراحة الإيجابية:

وهى التى تعطى بين التمرينات المرتفعة الشدة لعودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها.

حمل التدريب :

تسبب الحركة الرياضية إثارة عصبية معينة تؤثر على أجهزة اللاعب الحيوية، وتعمل الإثارات العصبية المختلفة على تطوير المقدرة الحركية للاعب. وعندما تنظم هذه الإثارات وتوضع كجرعة محددة فإنها تؤثر فى تنمية وتطوير «حالة التدريب» للاعبين، هذه الجرعة المؤثرة تسمى «حمل التدريب».

ويمكن أن نعبر عن «حمل التدريب» بأنه العبء البدنى والعصبى الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطا بدنيا (إثارة) هادفا.

وينقسم حمل التدريب إلى نوعين:

*حمل خارجى، ونعنى به كل التمرينات التى يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم أو خبراتهم الخططية.

* حمل داخلى وهو انعكاس أثر الحمل الخارجى (التمرينات) على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات، والقلب، والدورة الدموية، والرئتين، والأجهزة الحيوية، والجهاز العصبى، إذ ينتج عن تأثر هذه الأجهزة بالحمل الخارجى تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين عملها وتقويتها.

ومن البديهى أن يتناسب الحمل الداخلى تناسباً طرديا مع الحمل الخارجى، ويقسم «الحمل الخارجى» إلى شدة الحمل وحجم الحمل.

مكونات حمل التدريب:

حتى يمكن للمدرب أن يخطط التدريب بطريقة علمية سليمة فإنه لابد أن يراعى أنه كلما زادت شدة الحمل كلما قل حجمه والعكس بالعكس. ولكى يمكن المدرب أن يضع جرعة التدريب الصحيحة لا بد أن يعرف مكونات الحمل وهى:-

١- قوة الحمل، مثل مقدار الثقل الذى يرفعه اللاعب أو سرعته (متر / ثانية) أو الارتفاع أو المسافة التى يثبها . فكلما رفع ثقلا كبيرا . أو كانت سرعته أكبر كلما كانت قوة الحمل كبيرة.

٢- دوام الحمل: هو زمن أو مدى استمرار فاعلية الحمل مثل الجرى لمدة ١٢ دقيقة، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة مثلا رفع ٣٠ كجم عشر مرات متتالية كمجموعة، أو جرى مسافة معينة مثل جرى ١٠٠٠ متر.

٣- تكرار الحمل: ويعنى ذلك عدد مرات تكرار دوام الحمل. فمثلا عدد تكرار جرى ١٠٠ م فى ١٣ ثانية أو عدد تكرارات رفع ٣٠ كجم عشر مرات كمجموعة.

٤- كثافة الحمل: وهو الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل. فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيراً كانت كثافة الحمل كبيرة، والعكس من ذلك، فإذا زاد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

ويمكن القول أن شدة الحمل تتكون من قوة وكثافة الحمل، أما حجم الحمل فيتكون من دوام وتكرار الحمل.

وعن طريق هذه المكونات يستطيع المدرب أن يشكل خطة التدريب على أساس سليم، وأن يتعرف على نوعية الحمل فى وحدة التدريب الفترية أو اليومية. ويمكن للمدرب عندما يضع خطة التدريب، ويرغب فى الارتفاع بالحمل، أن يقوم بالارتفاع بإحدى مكونات الحمل. أو اثنين منها على الأكثر. ويتوقف اختيار المكون الذى يرغب المدرب فى الارتفاع به وتنميته على ما يأتى:

١- الهدف من التدريب. فإذا كان المطلوب تنمية سرعة، أو قوة، أو مهارة كانت شدة الحمل عالية. أما فى حالة التدريب على التحمل فيكون دوام وتكرار الحمل كبيراً (حجم الحمل).

٢- «حالة التدريب» فاللاعب الناشئ يعطى حجما أكبر وشدة أقل، والعكس من ذلك، فاللاعب ذو «حالة التدريب» العالية يعطى شدة حمل أكبر وحجما أقل.

٣- الفروق الفردية، يراعى المدرب الفروق الفردية من حيث السن والحالة الصحية ... إلخ.

٤- فترة الموسم الرياضى، فالحمل فى فترة الإعداد يختلف عن الحمل فى فترة المنافسات من حيث الحجم والشدة. وسنذكر ذلك مستقبلا بالتفصيل.

٥- نوعية النشاط الذى يمارسة اللاعب، فكرة القدم تختلف على سبيل المثال من حيث قوة المثير فى الجرى عن ألعاب القوى وكذلك فى الوثب.

درجات الحمل:

عندما يضع المدرب خطة التدريب يجب أن يراعى التحديد الآتى لدرجات الحمل.

١- الحمل الأقصى ٩٠ - ١٠٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

٢- الحمل العالى ٨٠ - ٩٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

٣- الحمل المتوسط ٧٠ - ٨٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

٤- الحمل الخفيف ٥٠ - ٧٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

٥- الحمل البسيط ٣٠ - ٥٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

وفى كرة القدم الحديثة لا يوجد حمل أقل من الحمل المتوسط.

التكيف:

تعمل أجهزة الجسم دائما على أن تتلاءم مع البيئة التى حولها حتى يمكنها أن تؤدى عملها على الوجه الأكمل. فالإنسان يتكيف على الجو البارد أو الحار إذ انتقل من بيئة إلى بيئة، أو على قلة الأكسجين إذا عاش فى أعالى الجبال بعد انتقاله من الوديان، أو بالقرب من سطح البحر. والحمل الذى يعطى يسبب إثارة لأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية ويغير فيها كما يحدث فى الدم مثلا، وكذلك يقوى ويحسن من عملها كما يحدث فى العضلات والقلب .. إلخ. ونتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

من هذا يتضح أن التكيف والحمل تربطهما علاقة واضحة فى عملية التدريب، لا يمكن للمدرب أن يغفلها أثناء سير عملية التدريب، بل بالعكس من ذلك لابد أن يضعها المدرب فى اعتباره ويعطيها العناية الكافية.

ويمكن أن نلخص هذه العلاقة بين التكيف والحمل فيما يأتى:

١- لكى تتكيف عضلات الجسم وأجهزته الحيوية على الحمل الجديد لابد أن يكون هذا الحمل مناسباً، بمعنى ألا يكون بسيطاً أو خفيفاً بحيث لا تتأثر به أجهزة الجسم، ولا يكون مرتفعاً أكثر مما يجب فيكون تأثيره سيئاً وضاراً على أجهزة الجسم. ولكى يتقدم مستوى اللاعب بالسرعة المثالية المطلوبة يجب أن يكون الحمل من حيث الشدة والحجم متناسباً مع قدرة كل لاعب على حدة. لذلك يجب أن يقوم المدرب باختيار التمرينات المناسبة التى تكون فيها العلاقة بين شدة وحجم الحمل مثالية ومؤثرة. وإذا حدث ولم يستطع المدرب اختيار مثل هذه التمرينات فإن مستوى اللاعب يتوقف ولا يتقدم، وفى بعض الأحيان يهبط مستواه.

٢- أن تكيف أجهزة الجسم يتبع طريقة توجيه تركيب الحمل، فالحمل ذو الحجم الكبير، والشدة المتوسطة ينمى التحمل، ولكن الحمل ذا الشدة العالية، والحجم المتوسط ينمى مباشرة السرعة أو القوة.

ويجب أن يلاحظ المدرب أنه مع الناشئين يعطى حمل التدريب بحيث يكون الحجم كبيراً والشدة متوسطة نظراً لعدم نمو أجهزته الحيوية وخصوصاً جهازه العصبى.

أما لاعبو المستويات العالية فيجب أن يعطوا حملا مرتفع الشدة.

٣- إن عملية التكيف هى نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، وينظر إليهما كوحدة. فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية، فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر فى أجهزة الجسم ويصل بها إلى التعب المؤثر، وهذه هى اللحظة التى يبدأ فيها الجسم فى عملية التكيف والتى تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة تسمى بـ«فترة التعويض الزائدة» التى فيها يرتفع مستوى أداء اللاعب. وتعتبر فترة التعويض الزائد هى الوقت المثالى المناسب لإمداد الجسم بإثارة جديدة للارتفاع بمستوى مقدرة اللاعب. ولكن فترة التعويض الزائد هذه لا تحدث إلا إذا كان الحمل المعطى يصل إلى الحد الخارجى لمقدرة اللاعب، أى للتعب المؤثر.

٤- وعند تدريب المبتدئين، ومع تطبيق تمرينات جديدة، يرتفع التعويض الزائد بسرعة نسبية، ولذلك يرتفع مستوى الناشىء بسرعة أكثر من سرعة تطور مستوى مقدرة اللاعبين نوى المستوى العالى.

٥- والحمل إذا ارتفع باستمرار دون تثبيت لعملية التكيف فإنه يؤدى إلى هبوط مستوى اللاعب عند أول توقف للتدريب.

٦- تقطع التدريب يعوق عملية التكيف للحمل ومن ثم لا يرتفع مستوى اللاعب.

٧- إن فترات الراحة الطويلة بين كل وحدتى تدريب تعود باللاعب إلى مستواه الأول وبذلك لا يتقدم.

٨- وعلى العكس من ذلك فإن إعطاء حمل جديد قبل تمام فترة الشفاء (الراحة) يؤثر على أجهزة الجسم ويجهدها مما يترتب عليه هبوط مستوى اللاعب.

٩- التكيف عملية مؤقتة، فإذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة طويلة يهبط مستواه وفقاً لما كانت عليه حالته قبل تثبيت التكيف.

١٠- عملية التكيف لا تبغى فقط وصول اللاعب إلى نتائج عالية بسبب تطور أجهزته الحيوية، ولكن تعمل أيضاً على تطوير صفاته الإرادية.

١١- هناك قاعدة يجب أن يتذكرها المدرب دائماً، وهى أن الحمل الضعيف أو المتوسط الذى لا ينشأ عنه أى تعب لا يكون له أى أثر فى تطوير الصفات البدنية، أو مهارة اللاعب الفنية، أما الحمل العالى الذى يصل إلى الحد الخارجى لمقدرة اللاعب والذى يترتب عليه وصول اللاعب إلى التعب فهو الحمل المثالى لأنه يؤثر على الأجهزة الحيوية والعضلات للاعب فتحدث عملية التكيف ومن ثم يرتفع مستوى أداء اللاعب.

ومع ذلك يجب أن يعمل المدرب على أن يكون الحمل بالحجم والشدة المثالية لكل لاعب على حدة بحيث لا يزيد على الحد الخارجى لقدرة اللاعب حتى لا يصل باللاعب إلى الإجهاد الكلى وما قد يصيبه بعد ذلك من حالة الحمل الزائد.

تقويم الحمل.

يستطيع مدرب كرة القدم أن يقيس الحمل المعطى عن طريق خبراته ومعلوماته النظرية العامة. ولما كان الحمل الداخلى هو انعكاس للحمل الخارجى كما ذكرنا، كان من واجب المدرب أن يستفيد من هذه العلاقة التى بين الحملين لتقويم حجم، أو شدة الحمل. وفى كرة القدم تظهر صعوبة وضع حمل يكون مثالياً لكل اللاعبين بدون مراعاة الفروق الفردية، فقد يكون الحمل مرتفعاً بالنسبة لأحد اللاعبين ومتوسطاً بالنسبة لآخر. والمهم لدى المدرب أساساً هو وضع الحمل المناسب والمثالى للمجموعة أصلا، ثم بعد ذلك تأتى الفروق الفردية التى يجب أن يراعيها المدرب عن طريق الملاحظة المتوالية للاعبين، وإدراك بعض المظاهر التى تظهر على اللاعبين أثناء التدريب. فهو يلاحظ مثلا مقدار سهولة وصعوبة الحمل على الوجه الآتى:

(أ) انسياب حركة اللاعب أو أن عضلاته متقلصة وحركته متقطعة.

(ب) مقدار المجهود المبذول. هل هو أقل أو أكثر مما يجب؟ أو هو بالقدر المثالي المطلوب ؟

(حـ) ملاحظة التعبيرات التى تظهر على وجه اللاعب.

(د) تنفس اللاعب وانتظامه.

(هـ) مقدار العرق المتصبب منه.

(و) وأخيراً وليس آخراً، مظهر اللاعب العام وقوامه أثناء التمرين.

ولا تقتصر ملاحظة المدرب للاعب أثناء التدريب فقط، بل يجب أن تستمر بعد انتهاء التدريب مباشرة، ولفترة طويلة أيضاً، لما فى ذلك من أهمية فى تقييم الحمل. وفى هذه يضع المدرب بعض الأسئلة:

* كيف كانت قوة متطلبات التدريب بالنسبة للاعب ؟
* كيف كان مظهر اللاعب العام بعد التدريب مباشرة ؟
* كيف كان مظهر اللاعب بعد الاستحمام وأخذه بعض الراحة ؟
* ماذا كان لون وجه اللاعب بعد التدريب مباشرة وبعد أخذه قسطاً من الراحة ؟
* ماذا كانت عليه نفسية اللاعب وسلوكه بعد التدريب مباشرة وبعد الراحة ؟

هذا ومن الأهمية بمكان أن يجعل المدرب اللاعب يشارك فى تقييم الحمل عن فهم كامل وإدراك تام بالهدف من هذه المشاركة. ولقد ثبت أن ملاحظة اللاعب الذاتية قبل وأثناء وبعد الحمل، لها قيمتها الكبرى.

وفى هذا المجال يضع المدرب بعض الأسئلة التى يقوم اللاعب بالإجابة عنها، وعندئذ يستطيع المدرب أن يقارن بين ملاحظاته الذاتية وإجابات اللاعب، وبذلك تكون لديه صورة واضحة تماماً عن الحمل. وهنا يمكن أن يكون تقويمه للحمل إيجابياً إلى حد كبير. ومن أمثلة الأسئلة التى يضعها المدرب للاعب:

* كيف كانت متطلبات التدريب ؟
* ماذا كان يشعر به اللاعب أثناء التدريب ؟.
* كيف كانت حالة اللاعب قبل التدريب ؟.

* هل كان اللاعب يشعر أنه كان يستطيع أن يبذل جهداً آخر دون أن يجهد ؟.

* ماذا كان يشعر به اللاعب بعد التدريب مباشرة ؟.

* هل كانت لدى اللاعب القدرة على أداء نشاط إنتاجي آخر بعد التدريب كالمذاكرة مثلا، أو أي عمل يدوى أو مكتبى ؟.

* هل كانت للاعب شهية للأكل بعد التدريب ؟.

* كيف نام اللاعب بعد التدريب، مستريحاً أم متعباً ؟ هل استغرق فى النوم أم كان نومه متقطعاً أو كان لديه أرق ؟.

من كل هذه الملاحظات يستطيع المدرب أن يقوِّم الحمل تقويما سليما. حقيقة إن هناك أجهزة خاصة تساعد المدرب على تقويم الحمل. ولكن فى مجال الألعاب الجماعية عامة وفى مصر خاصة، فإننا نكتفى بملاحظة المدرب ومشاركة اللاعب، وإن كان ذلك يتوقف تماماً على مقدار ما يبذله المدرب من جهد فى ملاحظة لاعبيه من جهة، ومقدار الوعى الذى يبثه المدرب فى لاعبيه ليتفهموا الهدف الحقيقى من اشتراكهم فى تقويم الحمل من جهة أخرى.

قياس النبض:

وهناك طريقة أخرى لتقويم الحمل عن طريق قياس نبض اللاعب. وبرغم التحفظات – وبخاصة من بعض الأطباء والعلماء – فإن قياس النبض مازال حتى الآن وسيلة جيدة لتقدير درجة الحمل الداخلى.

ولاستخدام هذه الطريقة تتبع الخطوات التالية:

* معرفة عدد ضربات القلب للاعب أثناء الراحة من وضع الوقوف.

* قياس النبض قبل التدريب أو المسابقة مباشرة.

* قياس النبض بعد الحمل مباشرة وبعد كل دقيقة.

وعن طريق قياس النبض يمكن معرفة شدة الحمل بالنسبة للاعب. فإذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد ٤ دقائق كانت شدة الحمل مثالية، أما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد ذلك كانت شدة الحمل عالية بالنسبة للاعب، وأما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية مبكراً فيعنى ذلك أن شدة الحمل كانت متوسطة أو خفيفة بالنسبة للاعب، وفى هذه الطريقة يراعى ما يلى:

١– لا يقارن المدرب فى هذه الطريقة بين لاعبين أحدهما بالآخر بل يقارن دائما اللاعب بنفسه.

٢- النبض المنخفض أثناء الراحة دليل على الحالة الجيدة للتحمل لدى اللاعب، وذلك له قيمة كبرى عند التدريب، لأن النبض لا يرتفع كثيراً نتيجة للمجهود الذى يبذله اللاعب.

وقد يتغير عدد نبضات قلب اللاعب أثناء الراحة لعدة عوامل أهمها:

الناحية النفسية والعاطفية، المشاكل العائلية أو فى العمل، المناخ، المكيفات، حساسية الأجهزة الداخلية، الحالة الصحية.

وهنا يمكن اعتبار زيادة ضربات القلب أثناء الراحة عن معدلها دليلا على عدم لياقة اللاعب للأداء الرياضى.

مبادى الحمل

لكى تسير عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعى المدرب مبادىء الحمل الآتية:

أولا : الزيادة المستمرة فى الحمل

ويعنى ذلك أن الحمل يجب أن يزداد من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، ثم من سنة إلى أخرى. ومن الحكمة فى عملية التدريب أن يشتمل هذا التقدم على واحد أو اثنين - على الأكثر - من مكونات الحمل ليمكن التحكم فى مقدار الزيادة وقياسها.

مثل ذلك هذا الجدول الذى يبين التقدم فى الحمل عن طريق التقدم فى مكونين من مكوناته.

الأسبوع	قوة الحمل	دوام الحمل	تكرار الحمل	كثافة الحمل (الزمن بين التكرارات)
الأول	٥٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
الثانى	٥٠ كجم	١٠ مرات	٦	$2\frac{1}{2}$ دقيقة
الثالث	٥٠كجم	١٢ مرة	٦	دقيقتان
الرابع	٥٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
الخامس	٦٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
السادس	٦٠كجم	١٠مرات	٦	$2\frac{1}{2}$ دقيقة إلخ

وقد اخترت هذا المثال لوضوحه، ويمكن بنفس الطريقة وضع أى تمرين للتقدم بالسرعة، أو التحمل، أو أية مهارة أساسية.

ولما كانت أجهزة الجسم تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة فى مستوى مقدرة اللاعب، لذلك فإن عدم تزايد الحمل والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل. ومعنى ذلك ثبات مستوى أداء اللاعب وفى أحيان أخرى هبوطه.

وفى فترة الإعداد للموسم الرياضى يضع المدرب فى تخطيط التدريب أن تكون المرحلة الأولى من هذه الفترة متميزة بحجم كبير للحمل، وشدة متوسطة، ومع التقدم يقل حجم الحمل وتزداد شدته حتى تصبح فى نهاية هذه الفترة هى الطابع المميز للتدريب.

ونظراً لعدم إمكانية زيادة حجم الحمل مع لاعبى المستويات العالية، فإن الارتفاع المستمر بشدة الحمل يكون العامل المهم فى تنمية الصفات البدنية للاعب.

ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم يتكيف مع الحمل، فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية أخرى لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا. وقد اتضح أن مستوى اللاعب يتكيف تقريبا عند مستوى معين بعد مرة تتراوح ما بين ١٤ - ٢٠ يوما هى مدة التكيف وتثبيته ثم يرتفع هذا المستوى فجأة بعد ذلك ويتولد لدى اللاعب عندئذ الإحساس بالمقدرة على زيادة الحمل. وهنا يجب أن يقوم المدرب بزيادة الحمل، وهكذا يستمر التدريب. ويلاحظ من ذلك أن الحمل لا يسير فى خط بيانى مستقيم إلى أعلى، ولكن الخط البيانى الذى يوضح تقدم مستوى اللاعب يكون شكله كالسلم.

ولقد أثبتت التجارب أن الارتفاع السريع بالحمل بدون أن تستطيع أجهزة الجسم التكيف عليه وتثبيته ينتج عنه عودة مستوى اللاعب سريعاً إلى ما كان عليه من قبل بمجرد انقطاعه عن التدريب لفترة ما لأى سبب كان. كما أن الارتفاع السريع بالحمل دون تثبيت التكيف يترتب عليه المظاهر التالية:

* التذبذب السريع لحالة التدريب للاعب. فيوما تكون مرتفعة وتهبط فى اليوم التالى.
* عجز اللاعب عن الاحتفاظ بمستواه فى الأداء لفترة طويلة وخصوصاً فى فترة المباريات وهى طويلة إلى حد ما فى كرة القدم.
* تعرض اللاعب للإصابات أثناء التدريب أو المباريات.
* تعرض اللاعب للإصابة بالأمراض.
* هبوط مستوى أداء اللاعب رغم زيادة الحمل، وقد تظهر حالة التدريب الزائد.

ولكى يكون التدريب منظماً ومتدرجاً يجب أن يسجل المدرب يومياً فى سجل التدريب مقدار الحمل من حيث الحجم، والشدة، والصفة البارزة فى الحمل (قوة - شدة - دوام - تكرار) التى ركز عليها المدرب فى التدريب اليومى.

ثانيا - الفروق الفردية:

لكى يكون عمل المدرب ناجحاً ومثالياً يجب أن يراعى الفروق الفردية عند تخطيطه لعملية التدريب اليومية، لقد ذكرنا أن من خصائص عملية التدريب أنها فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين. والتدريب الفردى فى كرة القدم له أهمية كبرى. والنقاط التالية تمثل الفروق الفردية بين اللاعبين التى يجب على المدرب أن يراعيها.

١- سن اللاعب:

من واجب المدرب أن يراعى أن حمل التدريب من حيث الحجم والشدة يتمشى مع مراحل السن المختلفة. فليس من المعقول أن يعطى لاعب ١٤ سنة نفس حمل التدريب الذى يعطى للاعب ١٦ أو ١٨ سنة مثلا، إذ أن لاعب ١٤ سنة يكون جهازه العصبى لم يكتمل بعد، مع ملاحظة أن الارتفاع بشدة الحمل يتمشى مع تقدم اللاعب فى السن ونمو جهازه العصبى وجهازيه العظمى والعضلى.

٢- العمر الرياضى للاعب:

ويعنى هذا أنه لو كان لدى المدرب لاعبان فى فريقه فى نفس السن ومستواهما الرياضى متساو، ولكن أحدهما تدرب منذ سنوات بينما الآخر حديث التدريب، فإنه من واجب المدرب ألا يقوم بتدريب كلا اللاعبين بنفس الحمل، بل يجب أن يكون حجم وشدة الحمل بالنسبة للاعب الثانى أقل من الأول.

٣- الأداء الرياضى:

وقد يكون لدى المدرب لاعبان فى نفس مستوى الأداء وفى سن واحدة وعمرهما الرياضى واحد، ولكن مع ذلك عندما يضع المدرب خطة التدريب يراعى الفرق بينهما من حيث صفاتهما البدنية. فمثلا لاعب يمتاز بالسرعة، والآخر يمتاز بالقوة. على المدرب أن يركز على تحسين نقطة الضعف فى كل منهما، فيعمل على تقوية اللاعب الأول، وبذلك تتحسن سرعته وقدرته أيضاً، وعلى تحسين سرعة الثانى وبذلك تزداد قدرته كذلك.

٤- الحمل ككل:

يخطىء المدرب إذا وضع برنامج تدريبه اليومى بحيث يكون الحمل واحداً بالنسبة لجميع لاعبيه دون مراعاة الحمل الذى يكون وقع على اللاعب قبل بدء التدريب الرياضى.

ومثال ذلك اللاعب الذى يقوم بعمل كتابى صباحاً يختلف الحمل الذى يعطى له عن اللاعب الذى يقوم بعمل بدنى.

٥- الحالة الصحية:

لا شك فى أن الإصابات أو المرض يؤثر على مقدرة اللاعب، لذلك فإن اللاعب - مهما كانت مقدرته قبل الإصابة أو المرض - يجب أن يبدأ تدريبه بما يتمشى مع حالته الصحية، وأن يتدرج بعد ذلك بالحمل وفقاً لتقدم حالته الصحية.

ثالثا - ضرورة التدريب طول العام.

إن تكيف الجسم للحمل مؤقت، فابتعاد اللاعب عن التدريب يقلل من مستواه بسبب هبوط صفاته البدنية وخاصة صفة السرعة التى تتأثر سريعاً بانقطاع اللاعب عن التدريب. ولما كانت اللياقة البدنية عاملاً أساسياً فى حسن أداء المهارات الأساسية بالدقة والتكامل المطلوبين، لذلك فإن مستوى أداء اللاعب لهذه المهارات يهبط بدرجة ملحوظة، ومع هبوط مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعب يهبط تبعاً لذلك مستوى أدائه الخططى.

يتضح من ذلك أنه لابد أن يتمرن اللاعب طول العام وإن اختلف حمل التدريب باختلاف فترات التدريب.

وخوفاً من أن تنشأ حالة التدريب الزائد نتيجة التدريب طول العام بحمل متزايد، يصبح من واجب المدرب أن ينوع فى التدريب على الوجه الآتى:

١- تغيير اتجاه الحمل

وذلك بأن يقوم المدرب بالتركيز على تدريب صفات بدنية معينة كالقوة مثلا ومهارات أساسية محدودة لمدة زمنية معينة فى نفس الوقت لا يهمل التدريب على باقى الصفات البدنية، والمهارات الأساسية الأخرى، ثم يقوم بعد انقضاء هذه المدة بتغيير اتجاه الحمل والتركيز على صفة السرعة، ومهارات أخرى لمدة زمنية أخرى وهكذا.

٢- تغيير فى طرق التدريب:

بمعنى أن يقوم المدرب مثلا بالتغيير من طريقة التدريب المستمر إلى التدريب التكرارى أو التدريب الفترى بعد كل فترة زمنية أثناء السنة، كذلك يقوم بالتغيير فى طرق التدريب على المهارات الأساسية، كذلك أيضاً يضيف الألعاب كوسيلة لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخبرات الخططية.

٣- التطبيق السليم للرابطة بين شدة وحجم الحمل:

ولكى يكون عمل المدرب مبنياً على أساس سليم، فإنه يقسم السنة التدريبية إلى ثلاث فترات هى:

* فترة الإعداد.
* فترة المباريات.
* فترة الراحة الإيجابية بين الموسمين.

وتقسم كل فترة من هذه الفترات إلى مراحل، وسنقوم بشرح خصائص كل فترة من هذه الفترات.

أولا - فترة الإعداد :وهى فترة تكوين الفورمة الرياضية:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات. وكما ذكرت، فإنه يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا حسناً حتى يستطيع أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عال ثابت من اللياقة البدنية. ولما كان موسم كرة القدم فى مصر يبدأ من أول أكتوبر وينتهى فى آخر مايو. فإن هذا يعنى أن الفترة الزمنية بين موسمى المباريات فى السنتين المتتاليتين هى أربعة أشهر تقريباً. وقد يكون هذا الوقت الطويل بين الموسمين فى غير صالح اللاعبين خصوصا الناشئين إذا لم يستغل استغلالا حسناً. وفى البلاد الأجنبية فإن الفترة بين الموسمين قصيرة نوعاً؛ ولذلك فإن اللاعبين لا يفقدون لياقتهم، ولكن أيضاً قد يكون طول زمن الفترة بين الموسمين لصالحنا فى الوقت الحاضر، ونحن فى طور محاولة الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبين فى مصر، حيث إن طول هذه الفترة لو استغل بعلم وإخلاص يستطيع أن يرتفع ليس فقط بمستوى الأداء المهارى للاعبين، بل يثبت الصفات البدنية للاعبين كما هو مطلوب، على أن يزداد هذا المستوى ارتفاعاً عاماً بعد عام حتى نصل إلى المستوى الدولى؛ لذلك يجب أن تبدأ فترة الإعداد من أول شهر يوليو وتستمر حتى آخر شهر سبتمبر، لأنه إذا تأخرت هذه الفترة عن ذلك نجد أن فترة الراحة الإيجابية قد طالت أكثر مما يجب مما يهبط هبوطاً أكيداً وواضحاً باللياقة البدنية للاعبين خلال فترة الإعداد التى ستكون قصيرة، وينتج عن ذلك عدم تثبيت الصفات البدنية للاعبين (كالقوة والسرعة والتحمل) مما يجعل مستواهم مذبذباً وغير مستقر خلال فترة المباريات، وكذلك يعرضهم هذا الارتفاع السريع بمستوى اللياقة إلى التعرض للتدريب الزائد، أو الإصابات خلال فترة المباريات. ولا عذر للمدربين أو اللاعبين بتأخر بدء التدريب بحجة حرارة الجو، فإن هذا العذر يمكن التغلب عليه.

أهداف فترة الإعداد:

تكون أهداف فترة الإعداد كما يلي:

١- العمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة ... إلخ.

٢- تثبيت تنمية وتحسن هذه الصفات البدنية عند اللاعبين.

٣- اكتساب وتحسين المهارات الأساسية لكل لاعب.

٤- اكتساب المقدرة الخططية الخاصة لكل لاعب.

٥- تعلم الخطط الجماعية والتطبيق السليم لهذه الخطط والتحركات.

٦- الوصول إلى طريقة ثابتة للعب تعلم تنوعاتها المختلفة وواجبات كل مركز فى هذه الطريقة.

٧- خلق الروح التربوية وتقوية الثقة بالنفس فى اللاعبين والرغبة فى النصر.

وللوصول إلى هذه الأهداف تقسم فترة الإعداد إلى المراحل الآتية:

(أ) المرحلة الأولى:

وفيها يعمل على تثبيت الحالة العامة للياقة البدنية والفنية للاعبين وفى هذه المرحلة لا يكون التدريب بالكرة كثيراً. ولكن تراعى أيضا تمرينات اللياقة البدنية بالكرة فى التمرينات البدنية الخاصة والتمرينات المهارية لرفع مستوى الأداء المهارى.

(ب) المرحلة الثانية:

وهنا يهتم المدرب بالتدريب الخاص وبالتمرينات البنائية الخاصة: وفى هذه المرحلة يتدرب اللاعبون على النواحى الفنية فى تمرينات وتدريبات متخصصة تشبه ما يحدث فى المباريات. ويعتنى فى هذه المرحلة بالخطط الفردية والجماعية.

(ج) المرحلة الثالثة:

وفيها يكون التركيز على التدريب البدنى الخاص مع تحديد نقاط رئيسية فى النواحى المهارية والفنية، وكذلك النواحى الخططية. ويكون هدف المدرب فى هذه الفترة هو الوصول باللاعبين إلى الكمال فى أداء المهارات الأساسية ووضعها فى خدمة الخطط الفردية والجماعية لضمان حسن تنفيذها.

وفى هذه الفترة تكون لياقة اللاعبين البدنية وقدراتهم الفنية الخططية قد ثبتت . ولاختبار ذلك، وللوثوق من حالة الفريق وقدرته على الأداء المطلوب - يقوم المدرب بتجربة الفريق فى مباريات، وليس المهم هنا أن يكسب الفريق المباراة أو يخسرها، ولكن المهم أن يدرك المدرب مقدار الانسجام بين أفراد الفريق وترابطهم فى اللعب والعمل الجماعى، بالإضافة إلى المستوى الخلقى التربوى والنفسى للاعبين.

وخلال هذه الفترة تعطى للفريق محاضرات نظرية عن المشاكل الخططية العامة. ويمكن للاعبين أن يقوموا بنقد مبارياتهم الحبية، وطريقة لعبهم ونقد بعضهم البعض، وذلك من خلال الروح الرياضية الجماعية واستعداد الجميع للعمل فى سبيل نصرة الفريق، وتقويم اللاعبين لأنفسهم. والاستماع إلى آراء المدرب ومحاضراته عامل مهم جداً فى فهم الفريق لواجباته، وكذلك واجبات كل فرد فيه، ويعتبر هذا الجانب النظرى جزءاً مهماً من الإعداد الذهنى للاعبين.

وخلال فترة الإعداد يقوم الطبيب بالكشف الدورى على اللاعبين. وفى بداية هذه الفترة يقوم المدرب والطبيب بعمل اختبارات القدرة لدى كل لاعب. (الاختبار الطبى الرياضى).

ثانيا: فترة المباريات أو الفترة الرئيسية:

يكون أساس العمل فى هذه الفترة هو العمل على احتفاظ اللاعب والفريق بالأداء المثالى، الذى يكون قد وصل إليه فى نهاية فترة الإعداد. ويقتضى ذلك أن يخطط التدريب على أن تكون واجباته الأساسية فى هذه الفترة هى أن يبقى اللاعب فى لياقة بدنية عالية، وقدرة خططية وفنية ممتازة، طوال هذه الفترة الطويلة من الموسم، وهى بلا شك أهم فترة.

والتدريب بالكرة يلعب هنا بدون شك الدور الرئيسى المهم فى التدريب أكثر مما كان فى نهاية فترة الإعداد.

فى هذه الفترة يرتبط التدريب على الناحية البدنية ارتباطاً وثيقاً بالتدريب على المهارات الفنية الخططية، وهذا يعنى أن التمرين الواحد يشمل التدريب على اللياقة البدنية، والمهارات الفنية والقدرة الخططية معاً.

ومع قرب نهاية هذه الفترة تكون المحافظة على حالة اللاعب التدريبية ذات أهمية كبرى، حيث إن هذه الفترة الزمنية هى الوقت الحرج فى تحديد مركز الفريق فى الدورى العام أو بطولة الكأس، وهنا تبرز قيمة التدريب الفردى واضحة ونتيجة المباريات خلال الموسم، ومتطلبات المباريات القادمة تحدد إلى حد ما محتويات وواجبات التدريب.

ويمكن تقسيم هذه الفترة إلى قسمين:

القسم الأول:

ويبدأ من بداية الموسم حتى الفترة الانتقالية الأولى بعد الدور الأول من الدورى العام. وفى هذه الفترة يكون التدريب عامة مرتفع الشدة كما هو الحال فى نهاية فترة الإعداد. ومع مرور الوقت يشكل المدرب الحمل الأسبوعى مراعياً أهمية المباريات القادمة وقوتها، كذلك يضع فى اعتباره أن يكون الحمل بعد المباريات العنيفة متناسباً مع المجهود الذى بذله اللاعبون.

ومن خلال نتائج المباريات وتقييم اللاعبين، يدخل المدرب التدريب الفردى أساساً للتدريب. كما أن إصلاح الأخطاء الفنية والخططية يكون خلال هذه الفترة مهما جداً.

وفى أوائل هذه الفترة يلاحظ المدرب بدقة مقدار تنفيذ اللاعب والفريق للواجبات الخططية، فإذا كانت تؤدى بنجاح تبقى، ويتدرب اللاعبون على تعلم تنوعات أخرى. أما إذا كان الأفراد والفريق لا ينفذون الخطط كما يجب، فإن الخطط يجب أن تستبدل إذا كانت لا تلائم اللاعبين كأفراد أو كفريق، أو أن يعمل المدرب جاهداً لتحسينها، والعمل على دقة أدائها، مادام مقتنعا بملاءمتها للاعبين والفريق.

القسم الثانى:

ويبدأ بعد فترة الإعداد الثانية، ومع بداية الدور الثانى من الدورى. وفى هذه الفترة يتقرر مصير الفريق للدورى أو الكأس، ولذلك فإن الاحتفاظ بـ «حالة التدريب العالية» للاعب مهمة جداً. وفى هذه الفترة تعطى عناية أوضح وأكثر للتدريب الفردى، كما تعطى أهمية للتدريب الفنى والخططى للاعبين، بالإضافة إلى الناحية التربوية والنفسية حتى يستطيع اللاعبون بقدراتهم الفنية والخططية وعزيمتهم القوية ومثابرتهم وكفاحهم فى سبيل النصر أن يبذلوا أقصى جهدهم وخاصة فى المباريات الهامة وفى اللحظات الحرجة من المباريات.

ثالثا: الفترة الانتقالية:

توجد فترتان انتقاليتان: الفترة الأولى بين قسمى الدورى، والفترة الثانية بين موسمى كرة القدم.

فى الفترة الأولى يكون الهدف من التدريب هو الإعداد البدنى، والفنى، والخططى، للقسم الثانى من فترة المباريات وهو القسم الأشق إذ توجد به مباريات الكأس بالإضافة إلى مباريات الدورى.

أما الفترة الثانية من الفترة الانتقالية وهى كما ذكرنا بين موسمى كرة القدم، فيكون الهدف من التدريب من خلالها هو:

١- الترويح عن اللاعبين بعد الشد العصبى الناتج عن مباريات الموسم السابق.

٢- العمل على احتفاظ اللاعبين بقدر الإمكان بلياقتهم البدنية وتجنب هبوط مستوى هذه اللياقة.

٣- خلال هذه الفترة تكون للتربية الخلقية أهميتها.

وفى هذه الفترة يقل التدريب بالكرة، ويزاول اللاعبون ألعاباً أخرى كالسباحة وألعاب المضرب الخشبى وكرة السلة وكرة اليد ... إلخ. وفى هذه الفترة يستطيع اللاعبون أن يأخذوا أجازتهم السنوية.

رابعا : الإعداد الشامل للاعب:

يعنى هذا أنه يجب أن يبدأ فى إعداد اللاعب إعداداً شاملا من حيث القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، وكذلك مهاراته العامة من جرى، ووثب، ورمى، ولقف، ثم يلى ذلك الإعداد الخاص للاعب. وهذا المبدأ يعنى أنه لكى يصل اللاعب إلى مستوى عال من الأداء، لابد أن يكون الإعداد البدنى العام، والإعداد المهارى العام هما القاعدتان العريضتان اللتان يبنى عليهما المدرب الإعداد البدنى والمهارى الخاص. ويرجع هذا المبدأ إلى حقيقة هى: أن ضعف أحد أجهزة الجسم، أو مجموعة عضلية منه يسبب عدم الأداء البدنى أو المهارى بالدقة والتكامل المطلوبين: ويوضع هذا المبدأ موضع الاعتبار خاصة عند تدريب الناشئين أو المبتدئين، وكذلك مع اللاعبين الذين يزاولون التدريب بعد فترة طويلة من الراحة، كما يحدث بعد حالات المرض أو الإصابة الطويلة.

خامسا- التكرار المنتظم للحمل:

إن كل التمرينات التى تعطى بهدف تعلم مهارة أساسية، أو أكثر، تتطلب مجهوداً عصبياً كبيراً، ولذلك فهى تتصف بارتفاع شدة الحمل عند التدريب عليها. ومع ذلك فليس من السهل وصول اللاعب إلى أداء مهارة أساسية معينة أداء مهارياً سليماً ودقيقاً، بعد المرة الأولى أو الثانية أو الثالثة ... لذلك يجب أن يكرر التمرين بانتظام على هذه المهارة، حتى يستطيع اللاعب أن يؤديها بالدقة والتكامل المطلوبين. تحت أى ظرف من ظروف المباراة، وسرعة إتقان اللاعب للمهارة يتوقف على مرونة الجهاز العصبى لكل لاعب على حدة.

كذلك فإن التمرينات الخططية تقتضى أن يقوم اللاعب بتكرارها مرات ومرات حتى تصبح تحركاته فى الملعب آلية.

عموماً يجب أن يدرك أن تكرار التدريب على المهارات والخطط يجب أن يتحقق مرات ومرات حتى يصبح أداء اللاعب لها آلياً ومتقناً.

سادسا - التوازن بين العمل العضلى الثابت والعمل العضلى المتحرك:

عندما يخطط المدرب لتنمية القوة، فإنه يعطى تمرينات يكون العمل العضلى فيها ثابتاً (انقباض ايزومترى)، على أنه يجب أن يلاحظ أنه من الضرورى أن يتبع ذلك إعطاء تمرينات يكون العمل العضلى فيها ديناميكياً (متحركا إيزوتونى) وليست هناك علاقة محددة واضحة بين الاثنين ولكنه بصفة عامة يجب مراعاة أن يكون العمل الديناميكى أطول وأشمل من العمل العضلى الثابت.

سابعا - الوصول إلى الحد الخارجي لمقدرة اللاعب:

عندما يعطى المدرب حملا جديداً، يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أنه لكى يستفيد اللاعب من هذا الحمل، وما يعقب ذلك من عملية تكيف أعضاء الجسم مع هذا الحمل، يجب أن يصل هذا الحمل باللاعب إلى حالة التعب المؤثر، ولكن يجب أيضاً أن يتأكد المدرب أن اللاعب لم يتعد حالة التعب المؤثر إلى حالة الإجهاد الكلى.

ويستطيع المدرب نتيجة خبراته ودراساته أن يميز بدقة، ويفرق بين التعب والإجهاد. ولكى ينمى المدرب «حالة التدريب» أو «الفورمة الرياضية» للاعب، يجب أن يصل اللاعب إلى حالة التعب المؤثر فى كل وحدة تدريب يومية، وإن كان من الملاحظ أن حجم أو شدة التدريب تختلف من يوم إلى آخر وفقاً لدورة الحمل كما سنذكر.

ويمكننا أن نذكر أن التدريب يجب أن يصل إلى الحد الخارجي لقدرة اللاعب باستمرار؛ وذلك للأسباب الآتية:

(أ) إن الصفات البدنية للاعب، وكذلك عضلاته وأجهزته الحيوية، لاتتأثر إلا مع وصول اللاعب إلى حالة التعب.

(ب) إن الجسم لا يتكيف إلا مع الحمل الذى يصل إلى حدود مقدرة اللاعب، والحمل الذى يكون أقل من حدود مقدرته لا يؤثر فيه.

(جـ) التدريب بحيث يصل باللاعب إلى حالة التعب يقوى من عزيمته ومثابرته على الأداء السليم وبذل الجهد. وإن تنمية المثابرة والعزيمة خلال التدريب ينعكس أثرها مباشرة

أثناء المباراة، فيبذل اللاعب جهده أثناء المباراة دون أن يتأثر بالإحساس بالتعب وخاصة فى اللحظات الحرجة من المباراة وعند قرب نهايتها.

وأريد هنا أن أذكر أن اللاعبين المصريين الذين لا يبذلون كل جهدهم أثناء التدريب، لايرفعون من مستوى لياقتهم البدنية، وهذا ليس فى مصلحتهم إطلاقاً، بل إنه ينعكس على مقدرتهم على الأداء القوى المستمر طوال فترة المباراة، فإذا ما حاولوا توزيع مجهودهم طوال تلك الفترة، أصبح مجهودهم ضعيفاً وأداؤهم سيئاً، وهو ما يختلف مع مفهوم الكرة الحديثة التى تتطلب من اللاعب الممتاز جرياً مستمراً، وتصويباً قوياً، وتبادلا دائماً للمراكز، وتحكما فى الكرة أثناء الجرى والحركة، بالإضافة إلى الرجولة فى اللعب، وهذا كله يتطلب مجهوداً بدنياً عنيفاً لا يتوافر إلا لمن تكون لياقته البدنية عالية ومهاراته الأساسية متقنة، أى من يبذل الجهد والعرق فى التدريب. وكل لاعبى الأندية الكبرى فى العالم يدركون ذلك، فأصبحنا نراهم يبذلون جهداً كبيراً فى التدريب طوال العام حتى يزيدوا من قدراتهم الحركية، والمهارية، والخططية. ويكون هذا المجهود نابعاً من داخلهم ذاتياً بدون رقابة المدرب. لهذا أصبح من واجب المدربين المصريين أن يقوموا بإعطاء محاضرات نظرية للاعبيهم فى مفهوم اللياقة، وأن تبدأ هذه المحاضرات منذ اليوم الأول للتدريب ليعرف اللاعبون المعلومات الضرورية. ويستحسن أن يثير المدرب حماس اللاعبين للتدريب، وذلك بوضع هدف يعملون لتحقيقه. ولقد ثبت أن هذه الطريقة ناجحة جداً مع اللاعبين من مختلفى الأعمار أو الدرجات، وإن كانت الأهداف تختلف بالنسبة لكل درجة أو مرحلة سنية. ومن الواضح أنه بعد تحقيق هدف، يضع المدرب لهم هدفاً ثانياً، وهكذا. والنجاح فى تحقيق الأهداف يشحذ من همة اللاعبين ويثير حماسهم نحو التدريب. ويجب أن يراعى المدرب أن يكون الهدف ممكن التحقيق وليس صعب المنال، وكذلك ألا يكون من السهولة بحيث لا يتحدى قدرات اللاعبين فلا يثير عندئذ حماسهم للعمل. أضف إلى ذلك أن لعبة كرة القدم كلعبة جماعية لها مميزاتها بالمقارنة بالألعاب الفردية كألعاب القوى أو السباحة، فالتدريب الجماعى يثير تنافس اللاعبين ويرفع من حماسهم للعمل من جهة، ويجعلهم أكثر مرحاً وسعادة من جهة أخرى، وذلك يجعلهم لا يشعرون بالتعب البدنى أو النفسى سريعاً.

ثامنا - التوازن الإيقاعى بين الحمل والشفاء:

ذكرنا أن أى حمل مهما كانت درجته يؤدى إلى التعب بعد فترة من الأداء. ولما كانت درجات الحمل مختلفة فإنه بعد الحمل الأقصى يتطلب الجسم فترة استشفاء أطول من الحمل المتوسط. ويعنى هذا المبدأ إيجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الاستشفاء.

وفترة الاستشفاء ليست فترة سلبية بل هى فترة إيجابية تعتمد على التحرك الديناميكى المريح بعد الجهد العنيف خلال أداء التمرينات فى وحدة التدريب اليومية.

ومن الأهمية هنا أن يراعى المدرب الفرق بين التعب البدنى والتعب النفسى لكى يحدد فترة الراحة.

والتوازن الإيقاعى بين درجة الحمل والشفاء يجعل المدرب يشكل الحمل بحيث يكون مرتفعاً يوماً ومنخفضاً يوماً آخر .. إلخ. أى أن الحمل يسير كالموج تماماً، وهذا الارتفاع والانخفاض فى تشكيل حمل التدريب خلال وحدة التدريب اليومية وخلال تشكيل الحمل الأسبوعى، بل وأيضاً خلال تشكيل الحمل لفترة زمنية معينة أكثر من أسبوع. من هذا يمكننا أن ندرك أن هناك دورا ثانيا لتشكيل الحمل.

(أ) تشكيل الحمل اليومى والأسبوعى ارتفاعا وانخفاضاً وتسمى «دورة الحمل الصغيرة»

(ب) تشكيل الحمل لفترة زمنية محددة وتسمى «دورة الحمل الكبيرة»، وهى تستغرق فترة زمن أكثر من أسبوع، فقد تكون مثلا فترة الإعداد كلها أو مرحلة من مراحلها .

دورة الحمل الصغيرة.

ذكرنا أن اللاعب لكى يطور حالته التدريبية يجب أن يصل إلى الحد الخارجى لمقدرته، أى يصل إلى التعب المؤثر وليس إلى الإجهاد. فإذا ما كرر الحمل يومياً بنفس الحجم والشدة فإن اللاعب لا بد أن يصل إلى الإجهاد ثم إلى ظاهرة التدريب الزائد. ومن جهة أخرى إذا كان الحمل متوسطا فإن مستوى اللاعب لن يرتفع. ولقد أثبتت التجارب أنه لكى تحدث عملية التكيف على الحمل المثالى لا بد أن يسير الحمل خلال وحدة التدريب اليومية أو من خلال التدريب الأسبوعى كالموج بين الارتفاع والانخفاض أى بين الحمل والراحة الإيجابية.

ويجب أن يلاحظ المدرب أنه عند تشكيل دورة الحمل الصغيرة أثناء فترة المباريات يحسن أن يراعى مواعيد المباريات. أما أثناء البطولات الدولية التى تقام خلال مدة معينة وتكون المباريات بها يوماً بعد يوم مثلا، فإنه يجب أن تشكل دورة التدريب والحمل بحيث تكون مطابقته تماما لنظام البطولة حتى يمكن للاعبين أن يتكيفوا على الحمل مرتفع الشدة أثناء البطولة، ويستغرق الإعداد فى هذه الحالة زمنا حوالى ٢٠ - ٢٥ يوما قبل بدء البطولة. وهذا يعنى أن تقام مباريات يوما بعد يوم بنفس شدة وقوة مباريات البطولة وتسمى طريقة التدريب هذه بالطريقة البندولية.

وهناك ملاحظات عامة عند تشكيل دورة الحمل الصغيرة هى.

* تغيير تركيب الحمل من حيث العلاقة بين شدته وحجمه خلال الدورة.

* درجة استثارة الحمل للاعب فى كل وحدة تدريب يجب أن تختلف وأن تتغير بين الحمل والراحة، وبين الشدة العالية والشدة المتوسطة.

* يكون لدورة الحمل هدف أساسى، وأهداف فرعية، فمثلا يكون هدف التدريب الأساسى للدورة هو تنمية القوة، ويكون التدريب على السرعة والحمل هدفين فرعيين.

* يلاحظ أن التدريب على المهارات الأساسية يمثل حملا مرتفع الشدة. لذلك يجب على المدرب ألا يركز على تدريب السرعة والمهارات الأساسية معاً.

دفعة الحمل: كقاعدة يجب أن يرتفع الحمل تدريجياً، ولكن يحدث أن يقوم المدرب لبعض الظروف الخاصة بالارتفاع بالحمل بما يساوى من مثلين إلى ثلاثة أمثال الحمل المقنن، وهذا ما يسمى بدفعة الحمل. ولا يجوز للمدرب أن يقوم بإعطاء دفعة الحمل إلا إذا كانت قد سبقتها فترة راحة قصيرة، ويستمر هذا الحمل المرتفع (بشكل غير عادى) لفترة من أسبوع إلى أسبوعين على الأكثر. وخلال دفعة الحمل يكون التدريب يومياً على فترتين فى أغلب الأحيان وأحيانا ثلاث فترات وأحيانا أخرى على فترة واحدة. ويجب أن يلاحظ المدرب بعناية خلال هذا التدريب العنيف فترات الراحة بالإضافة إلى العناية التامة بالتغذية، وأخذ الفيتامينات، وإلى ضرورة أن يأخذ اللاعب القسط الكافى من النوم والراحة.

ودفعة الحمل عملية استثنائية لا يمكن تطبيقها على أى لاعب، بل يجب أن تطبق فقط مع اللاعب ذى المستوى العالى، والذى مرت عليه سنوات من التدريب، وكقاعدة تعطى دفعة الحمل للأسباب الآتية:

١- رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً لمباراة أو مباريات لها أهميتها الخاصة.

٢- تعطى للاعبين إذا كان حمل التدريب قد نقص بدرجة ملحوظة بين فترات المباريات المتعاقبة والتى لم يتمكن المدرب خلالها من إعطاء الحمل المناسب.

٣- بعد أن يكون اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو لم يتدرب بالقدر الكافى بسبب الامتحانات أو بعض ظروف العمل.

ويتحتم أن يعقب دفعة الحمل فترة راحة إيجابية تتراوح من ٣ - ٦ أيام قبل بدء المباريات أو بداية التدريب بالحمل المعتاد الموضوع وفقاً لخطة التدريب.

دورة الحمل الكبيرة:

نعنى بدورة الحمل الكبيرة تشكيل الحمل بين الارتفاع والانخفاض من أسبوع إلى أسبوع خلال فترة زمنية تستغرق بضعة أسابيع - وتستغرق فترة دورة الحمل الكبيرة خلال فترة الإعداد من ٤ - ١٢ أسبوعاً.

ويشكل الحمل خلال فترة الإعداد بحيث تكون المرحلة الأولى من الفترة تتصف بالحجم الكبير. أما في المرحلة الأخيرة من الفترة فتشكل دورة الحمل بحيث تكون شدة الحمل هى الصفة الغالبة. ولقد أثبتت التجارب أن اللاعب يصل فى نهاية أسبوع الراحة إلى أعلى مستوى من الأداء، وهذا ما يجب أن يراعيه المدرب عند تشكيل دورة التدريب خلال فترة المسابقات، وخصوصاً قبل المباريات الهامة.

التعب

مع تكرار أداء اللاعب للحمل أثناء وحدة التدريب اليومية تبدأ تقل تدريجياً مقدرة عضلات الجسم وأجهزته الحيوية على الأداء الوظيفى السليم حتى تصل إلى حالة لا تقوى فيها على الأداء بالصورة المطلوبة ويسمى هذا تعباً. أما إذا ظهر الألم فى العضلات ولم تستطع أن تقوى على الانقباض فإن ذلك يسمى إجهاداً، وفى التدريب الرياضى فإن التعب المؤثر مطلوب لرفع مستوى أداء اللاعب يوماً بعد يوم، أما الإجهاد فإنه يجب على المدرب تجنبه تماماً، وإلا فإن اللاعب قد يتعرض لظاهرة التدريب الزائد. وينقسم التعب إلى الأنواع الآتية:

١- التعب البدنى:

يحدث الانقباض العضلى نتيجة لتوليد الطاقة. هذه الطاقة هى التى تحرك العضلات وتتولد من احتراق الجلوكوز بواسطة الأكسجين. وينتج عن هذه العملية بقاء حامض اللبنيك فى العضلة، ويقوم الأكسجين الذى يصل إلى العضلة بتحويل حامض اللبنيك هذا إلى جليكوجين مرة أخرى لتتولد منه طاقة مرة أخرى وهكذا. ولكن مع تكرار العمل العضلى وتكوين الطاقة وبقاء كمية صغيرة من حامض اللبنيك دون أن تتحول إلى جليكوجين، تتراكم كمية من حامض اللبنيك تضغط على الأعصاب مما يؤثر على الانقباض العضلى ويقلل من مقدرة العضلة على الأداء السليم، وهذا ما يسمى بالتعب البدنى. ويستطيع المدرب تأخير التعب البدنى بتغيير اتجاه الحمل، فمثلا بعد تمرينات الرجلين، تعطى تمرينات ذراعين ثم تمرينات جذع .. إلخ.

٢- التعب العصبى (الحسى):

تحتاج التمرينات الرياضية المركبة - كتعليم مهارة معينة أو أكثر أو التمرين على خطة معينة - إلى توافق عضلى، وتوافق عضلى عصبى، لذلك فإن اللاعب يشعر بالتعب بعد التدريب على المهارات والخطط أكثر مما يشعر به بعد التدريب على تنمية الصفات البدنية العامة.

وقد يتعب اللاعب حسياً نتيجة تعب عينيه أو نتيجة تعب جهازه السمعى من كثرة الصياح من الجماهير. وقد يشعر اللاعب بالتعب الحسى نتيجة ارتداء ملابس رياضية غير مريحة كالأحذية غير المناسبة مثلا.

٣- التعب العقلى (الذهنى):

إن المباريات بما فيها من خطط تتطلب من اللاعبين دوام التفكير، وتستدعى منهم التركيز الدائم والانتباه لسير المباراة، ويظهر ذلك واضحاً مع المبتدئين والناشئين، كل ذلك يتطلب مجهوداً عقلياً من اللاعب يؤثر على إنتاجه بعد فترة. وبالمثل فإن التدريب على الخطط يستدعى مجهوداً عقليا، وغالبا ما يشعر اللاعب بالتعب العقلى قبل التعب البدنى، وخاصة إذا كان عمل اللاعب الأساسى يقتضى منه مجهوداً عقلياً كبيراً.

٤- التعب النفسى:

قد يكون التعب النفسى انعكاساً لأى نوع من أنواع التعب السابقة أو لها مجتمعة. وقد يكون التعب النفسى لظروف خارجية كالظروف المعيشية، أو البيئة، أو لأسباب تتعلق بعمله. وكثيراً ما يخلط اللاعبون وبعض المدربين بين التعب النفسى وأنواع التعب الأخرى.

ظاهرة التدريب الزائد

هذه ظاهرة يخشاها كثير من المدربين كما يخشاها معظم اللاعبين. وقد يكون الخوف من وصول اللاعب إلى ظاهرة التدريب الزائد سبباً فى قيام بعض المدربين بعدم إعطاء اللاعب الحمل المناسب المثالى من حيث الحجم والشدة، وعندئذ لا يتقدم اللاعب، ولاتتطور صفاته البدنية، أو مهاراته الأساسية كما يجب - ومن جهة أخرى فإن مستوى تقدم اللاعب يضطرب إذا ما زاد حمل التدريب بحيث يتعدى الحدود الخارجية لقدرة اللاعب بحيث يصل إلى الإجهاد، وهنا تظهر حالة التدريب الزائد.

ويمكن أن نعبر عن ظاهرة التدريب الزائد بأنها «اضطراب عمل الجهاز العصبى نتيجة سوء تشكيل الحياة اليومية للاعب من الناحية البدنية أو النفسية مما يترتب عليه عدم قدرة أجهزة اللاعب الحيوية على قيامها بالعمل بطريقة سليمة».

أعراض التدريب الزائد:

لما كانت ظاهرة الحمل الزائد ظاهرة يحاول المدرب أن يتجنبها، لذلك يبرز السؤال الهام وهو: كيف يدرك المدرب أن اللاعب لديه ظاهرة التدريب الزائد ؟- إن اضطراب الجهاز العصبى يجعل التوازن بين عمل العصبين السمبثاوى والباراسمبثاوى يختل وينتج عن ذلك تغلب أحدهما على الآخر وتظهر الأعراض الآتية:

أولا: الأعراض النفسية:

وهذه الأعراض هى التى تظهر أولا على اللاعب وهى:

الميل للمشاجرة والجدل - ارتفاع درجة الاستثارة - العناد - الميل نحو الهستريا - ضعف الصلة بينه وبين المدرب - ابتعاده عن زملائه - عدم تقبله للنقد وزيادة حساسيته نحوه - هبوط صفاته الإرادية وثقته بالنفس - ضعف الباعث على التدريب وهبوط حماسه له - الإحساس بالضيق وعدم الاطمئنان الداخلى - الإحساس بعدم الراحة.

ثانياً أغراض الأداء:

(أ) المهارة الحركية: هبوط فى مستوى الأداء الحركى - اضطراب الإيقاع الحركى فى الأداء - عدم انسيابية الحركة - ضعف القدرة على التركيز فى الأداء، هبوط القدرة على إصلاح الأخطاء.

(ب) الحالة البدنية: هبوط ملحوظ فى قوة وسرعة اللاعب - هبوط مستوى التحمل ومطالبة اللاعب بفترات راحة أطول - هبوط مستوى سرعة التلبية.

(جـ) صفات المنافسة: هبوط درجة استعداداته التربوية والإرادية للمنافسة وخوفه منها - الأداء الخاطىء فى المواقف الحرجة أو الصعبة - التخاذل وضعف الصفات الإرادية عند نهاية المباراة - نسيان الخطط الذاتية وعدم القدرة على التفكير الصحيح لخطط المباراة.

ثالثاً: أعراض وظيفية وجسمية:

نتيجة لاضطراب الجهاز العصبى المركز يظهر ما يأتى:

(أ) عند تغلب العصب السمبثاوى:

١- زيادة نبضات القلب وخاصة أثناء الراحة.

٢- زيادة معدل العرق عن المعدل الطبيعى.

٣- نقص نشاط الهضم - جفاف الفم.

٤- المعاناة من الأرق واضطراب النوم.

٥- نقص الوزن.

٦- نقص السعة الحيوية.

٧- ارتفاع درجة تعرضه لإصابات

(ب) عند تغلب العصب الباراسمبثاوى:

١- نقص معدل النبض.

٢- نقص فى العرق وميل أكثر للتبول.

٣- اضطراب فى الجهاز الهضمى.

٤- النوم بكثرة وبدون انتعاش.

٥- عدم زيادة الوزن.

٦- نقص السعة الحيوية.

٧- ارتفاع درجة التعرض للإصابات.

هذه الأعراض السابقة هى المؤشر الذى به يستطع المدرب أن يدرك أن اللاعب لديه ظاهرة التدريب الزائد. وهذه الأعراض لاتظهر كلها أو أغلبها دفعة واحدة، ولكن غالباً ما تظهر الأعراض النفسية أولا وتكون واضحة ظاهرة للمدرب أكثر من باقى الأعراض الجسمية أو التى ترتبط بقدرة الأداء.

أسباب حدوث التدريب الزائد:

ترجع أسباب حدوث التدريب الزائد إلى سببين أساسيين هما:

أولا: أخطاء فى تشكيل حمل التدريب:

يمكن تلخيص تلك الأخطاء فيما يلى:

* تجاهل فترات الراحة الإيجابية.

* الارتفاع السريع بمتطلبات التدريب قبل أن تتكيف أعضاء الجسم على الحمل وتثبيت هذا التكيف.

* هبوط الحمل لفترة طويلة ثم الارتفاع السريع أو المفاجيء بحجم وشدة الحمل، وخاصة بعد فترة الراحة الطويلة بين موسمين رياضيين.

* عدم التحكم بطريقة سليمة فى شدة الحمل.

* لما كان تعلم المهارات الأساسية يستدعى تركيزاً عصبيا كبيراً، لذلك فإن المغالاة فى تعليم المهارات لفترة طويلة مع التركيز على إصلاح الأخطاء يسبب إرهاقاً بدنيا وعصبياً للاعب. من هذا فإن التدرج فى تعليم المهارات ومراعاة فترات الراحة، مهم جداً لتجنب حدوث التدريب الزائد.

ويجب أن يدرك المدرب أن تمرينات المهارات الأساسية خاصة المرتبطة بالخطط هى حمل مرتفع الشدة.

* المغالاة فى الاشتراك فى المباريات فى فترة زمنية قصيرة.

* التدريب ذو الاتجاه الواحد، أو على وتيرة واحدة لتطوير صفة بدنية، أو اكتساب مهارة أساسية، أو تعلم خطة معينة.

ثانيا: أخطاء فى أسلوب حياة الفرد وحالته الصحية:

وهذه الأخطاء كثيرة ومتنوعة إلا أنه يمكن تصنيفها إلى:

(أ) أخطاء فى ظروف اللاعب البيئية كالمسكن - المتاعب العائلية - إشكالات فى العمل الوظيفى - إشكالات مع زملائه.. إلخ.

(ب) أخطاء فى أسلوب الحياة مثل عدم النوم الكافى - عدم انتظام المواعيد فى الحياة اليومية - الفوضى فى أسلوب الحياة - تعاطى المشروبات الروحية (المكيفات) - عدم ترتيب مواعيد الاستذكار - ضعف مستوى التحصيل العلمى - عدم الاستفادة من وقت الفراغ.

(جـ) الحالة الصحية كإصابة اللاعب بأمراض المعدة والأمعاء - الالتهابات - الحميات.

علاج حالة التدريب الزائد :

ليس من السهل تحديد أسباب التدريب الزائد وطرق معالجتها من أول وهلة، لذلك فإن أول ما يجب أن يقوم به المدرب عندما يدرك أن أحد لاعبيه يشكو من ظاهرة التدريب الزائد، هو أن يوقف تدريب اللاعب مباشرة ويعطيه راحة إيجابية إجبارية ثم يقوم المدرب بعد ذلك بتحليل أسباب ظهور هذه الظاهرة عند اللاعب. وهنا يمكن للطبيب أن يعاون المدرب فى ذلك.

يقوم المدرب بعد اكتشافه لهذه الأسباب بالعمل على إزالتها وتلافيها مستقبلا. يضع المدرب بعد ذلك خطة تدريبية خاصة باللاعب. ويخطئ المدرب خطأ جسيما إذا أهمل اللاعب الذى يكون لديه ظاهرة التدريب الزائد، بل على العكس من ذلك يجب أن يضعه تحت ملاحظته الدائمة، غير أن خطة التدريب التى توضع تختلف من لاعب إلى آخر وفقاً لحالته كالآتى:

(أ) فى حالة زيادة عمل العصب السمبثاوى وفيه يكون اللاعب منفعلا دائماً ثائراً، لذلك ينصح بعمل الآتى:

* إعطاء تدريب يحتوى على فترات راحة طويلة وحمل خفيف.
* يجب أن يحتوى التدريب على تمرينات مهدئة.
* يمنع اللاعب من الاشتراك فى المسابقات مهما كانت رغبته فى ذلك.
* يمنع من شرب القهوة والشاى.

يتناول طعاما فاتحاً للشهية مع الإكثار من الخضراوات والنشويات مع فيتامينات أ، ب ١٢، ج، وأن يقل مقدار ما يتناوله من البروتينات.

* يمارس السباحة الهادئة لمسافات طويلة ما أمكن.
* التدليك وتمرينات علاجية مهدئة.
* الانتقال ما أمكن إلى أماكن هادئة.

(ب) فى حالة زيادة عمل العصب الباراسمبثاوى وفيه يكون اللاعب كسولا هابطا فينصح بما يلى:

* تمرينات منشطة كالسير فى الخلاء.
* يمنع من الاشتراك فى المسابقات منعاً باتاً.

* يسمح له بتناول قليل من الشاى أو القهوة.

* تدليك عميق - حمامات عكسية (ساخنة/ باردة) تمرينات مركزة.

وهناك ملاحظة هامة يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره، وهى أن يحاذر من الحماس الذى يكون لدى بعض اللاعبين الذين لديهم تدريب زائد يجعلهم يريدون العودة سريعاً إلى التدريب أو المباريات، هنا يجب أن يكون المدرب حازماً فى إبعادهم عن التدريب أو المسابقة لما فى ذلك من خطورة عليهم، وإفهامهم أنه يجب عليهم التدرج فى التدريب حتى يعودوا إلى حالتهم الطبيعية.

العلاج النفسى:

يعتقد كثير من اللاعبين الذين يصابون بظاهرة التدريب الزائد أنهم قد انتهوا كرياضيين تماماً، وأنهم قد «احترقوا»، وأن مستواهم لن يتقدم إطلاقا. هنا يقع عبء كبير على عاتق المدرب الدارس فى أن يبعث فيهم الثقة بالنفس، وأن يعمل على أن يرتفع بمعنوياتهم باستمرار عن طريق إقناعهم بأن ظاهرة التدريب الزائد حالة وقتية لن تدوم، يعطيهم الأمثلة بأبطال العالم الذين أصيبوا بظاهرة التدريب الزائد ومع ذلك شفوا منها وارتفع مستوى أدائهم أكثر مما كان عليه قبل إصابتهم بهذه الظاهرة. وأخيراً فإن هناك ارتباطا وثيقا بين العلاج النفسى والعلاج البدنى، فكل منهما يؤثر فى الآخر، لذلك يجب أن يراعى المدرب ذلك جيداً عند وضع خطة التدريب الخاصة، وأن يعطى من وقته وعنايته للاعب حتى لا يفقد الثقة فى التدريب.

قواعد التدريب الرياضى

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضى المثالى المطلوب؛ لذلك تنطبق عليها القواعد التى تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهى:

العمل بوعى:

ويعنى هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أى أنها تهدف- بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية، وإكساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد فى عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام، فى تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمى سليم.

ويأتى العمل بوعى أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية فى العمل. ويعنى هذا ألا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء التمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية فى فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة فى الأداء المهارى، ويقوموا هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون مسئولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتنى بالتنظيم فى طرق ووسائل التدريب. إن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتى دفعة واحدة، ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذى يهدف إليه المدرب. وفى خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالى:

* تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.
* تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
* أن يرتبط الهدف من التدريب فى كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

الإيضاح:

لكى يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التى يقوم بها المدرب عند البدء فى تعليم مهارة هى أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

* الطريقه الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا على المهارة عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر

المدرب صوراً أو يعرض فليما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصرى، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

* أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعى، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

* أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعى البصرى، وهى مفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلياً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذى يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعى أو البصرى يجعل لدى اللاعب تصوراً سليما للحركة، هذا التصور الحركى يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبى للاعب مما يجعله يؤدى الحركة بطريقة أسلم.

التدرج:

يضع المدرب فى خطة التدريب الرياضى الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً فى تدريب كرة القدم، مثله فى ذلك مثل التدريب فى جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام فى الأسبوع الواحد، وهو ما لم يكن موجوداً فى السنوات العشر الماضية. لذلك أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة فى التدريب ومبدأ هاما فى الحمل. والتدرج فى التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة. والتدرج يعنى سير خطة التدريب وفقاً لما يأتى:

من السهل إلى الصعب.

من البسيط إلى المركب.

من القريب إلى البعيد.

من المعلوم إلى المجهول.

وكما ذكرنا فى مبادئ الحمل فإن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجى لمقدرته، وأن يضع فى اعتباره أن يرتفع تدريجيا باستمرار بهذا الحد.

الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة فى عملية التدريب، فاللاعب الذى يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب عامة، ودون أن يستوعب فن الحركة فى أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لايستطيع أن يؤدى أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات. ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. ويقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله فى تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات. وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه، لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة التدريب، أن تكون المتطلبات تتمشى مع المستوى الذى عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

الاستمرار:

يلعب الاستمرار دوراً هاماً فى وصول اللاعب إلى المستوى العالى من الأداء الفنى للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفنى العالى.

ولقد ثبت أنه لا يكفى أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه من إتقان ومقدرة عالية تحت أى ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر فى التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل فى الحقيقة طوال عمره الرياضى. فلاعب الكرة يستمر فى التدريب على المهارات مادام فى الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقى ولا يتقدم إلا مع الاستمرار فى العمل على تطوير هذه الصفات. ويعتبر التكرار المستمر لأى تمرين، عاملا هاماً فى اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمع تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة فى الأداء المهارى أو الخططى تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب. ومع تطبيق مبدأ الاستمرار فى التدريب يراعى المدرب ما يأتى:

* تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، فى نفس الوقت الذى يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

* لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

مدرب كرة القدم وواجباته:

المدرب الرياضى هو العمود الفقرى لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسئولية عملية التدريب. ومن خلال مفهومنا لعملية التدريب يمكننا أن نحدد أن المدرب يجب أن يكون قائداً تربوياً متفهما تماما لواجباته من الناحية التربوية، ومن الناحية التعليمية. ولما كانت كرة القدم لعبة محبوبة فإن مدربها يكون دائما شخصية جذابة لدى اللاعبين والجمهور، لذلك فإنه يجب أن يضع دائما فى اعتباره أن عليه تقع مسئولية كبيرة، وأنه دائما ما يكون مثلا أعلى لكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه فى الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل لمسئوليته.

ويمكننا أن نلخص الصفات التى يجب توافرها فى المدرب فيما يلى وهى دون ترتيب لأهميتها:

١- يجب أن يؤمن المدرب إيمانا كاملا بعمله كمدرب، ويحترم هذا العمل بل ويجب أن يحبه تمام الحب.

٢- يجب أن يدرك المدرب واجبه كقائد، وبناء على ذلك يكون من ألزم ما يتصف به تفهمه لأهداف الدولة ومؤمنا بها.

٣- يجب أن يتسم بالشخصية المتزنة الجذابة.

٤- يجب أن يتحلى بالصبر، وهدوء الأعصاب، وأن يكون حازما غير متكلف.

٥- يدل مظهره على النشاط والقوة متمتعا بالصحة الجسمية واللياقة البدنية.

٦- أن تكون مهارته الحركية فى مستوى يسمح له بأداء النماذج المطلوبة ما أمكن.

٧- من البديهى أنه كلما كان المدرب مؤهلا علميا فى تدريب كرة القدم كلما زاد إنتاجه.

٨- يجب أن يكون ملما ومطلعا باستمرار على العلوم التى تتصل بلعبة كرة القدم.

٩- كلما زادت خبرات المدرب وتجاربه تكاملت شخصيته وأصبح قادراً على الابتكار والتجديد.

١٠- أن تكون لديه العين الخبيرة التى تكتشف المواهب، وتعرف الأخطاء فى الأداء ليمكن إصلاحها مبكراً.

١١- أن تكون لديه ثقافة عامة.

١٢- أن تكون لديه القدرة على القيادة.

١٣- أن يتصف بالذكاء الاجتماعى مع القدرة على التصرف السليم.

واجبات المدرب:

أما وقد عرف المدرب مبادئ علم التدريب، واستخلاصا من أهداف التدريب يمكننا أن نلخص عمل مدرب كرة القدم فى أنه «محاولة الوصول بجميع لاعبى الفريق إلى حالة التدريب العالية» حتى يمكنهم أن يؤدوا أحسن أداء رياضى أثناء المباريات. وللوصول إلى ذلك يقوم المدرب بإعداد اللاعب إعداداً خاصا يمكن تقسيمه إلى:

١- الإعداد البدنى.

٢- الإعداد المهارى.

٣- الإعداد الخططى.

٤- الإعداد الذهنى.

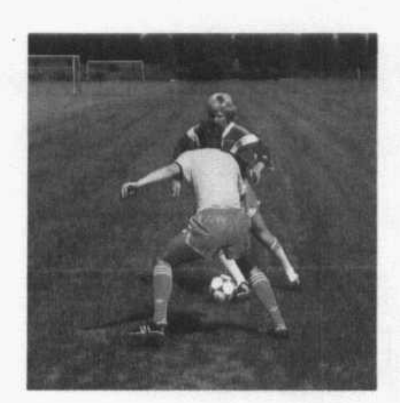
٥- الإعداد النفسى.

وسنقوم بشرح كل منها على حدة، على أن يكون مفهوما لدى المدرب أنه عند التطبيق فى اللعب فإن هذه الأنواع الخمسة من الإعداد تكون مترابطة فى أغلب الأوقات، وأن كلا منها يؤثر فى الآخر بدرجة ما.

الباب الثالث



الإعداد المهارى









يقصد بالإعداد البدنى كل الإجراءات والتمرينات المخططة التى يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططى المطلوب منه، وفقاً لمقتضيات اللعبة. والإعداد البدنى يهدف إلى تطوير صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة.. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب فى بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة)، وكبر مساحة الملعب، والمسافه الكبيرة التى يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

* طبيعة اللعبة التى تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة، ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

* ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جرى سريعة ومفاجئة.

* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم، أو الجرى السريع للحاق بالكرة قبل الخصم.

* تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (٩٠ دقيقة).

* يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجى (كالجمهور مثلا) على الجهاز العصبى للاعب.

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالى متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية فى خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبى العالم فى السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبى الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة فى اللعب، والرجولة فى الأداء، والمهارة العالية فى الأداء الفنى والخططى، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التى تؤهله لذلك هى اللياقة البدنية، أى تنمية الصفات البدنية للاعب

أهمية الإعداد البدنى العام للاعب الكرة:

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفنى والخططى للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهارى والخططى. والتمرينات التى تنمى الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدنى العام الذى ينمى صفات: السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذى تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذى تستغرقه فترة المباريا ت نجد أنهما غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد. وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد، لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التى تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر فى تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد.

ولقد أظهرت البحوث التى أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل فى نفس الوقت. وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتى بالأثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

والإعداد البدنى للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين:

١- إعداد بدنى شامل أو عام وفيه تعطى تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمرينات البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد- الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة... إلخ.

٢- إعداد بدنى خاص وهو الإعداد البدنى الذى يتعلق بتحسين الأداء الرياضى فى كرة القدم - وفى هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هى الوسيلة الأساسية فى الإعداد البدنى. وتنقسم التمرينات وفقا لذلك إلى:

١- تمرينات عامة أو شاملة، وهى تؤدى بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.

٢- تمرينات خاصة بكرة القدم.

٣- تمرينات المنافسة والمباريات.

٤- تمرينات الراحة الإيجابية.

ولا تعنى كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هى تمرينات بنائية عامة.

القوة العضلية:

القوة هى مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. ويعتبر الكثيرون أن القوة هى أساس كل تقدم فى الأداء الرياضى للاعب.

تنمية القوة العضلية:

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة، يتطلب مجهوداً عضليا قويا وقوة دافعة.

وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التى تنمى.

(أ) القوة العظمى (ب) تحمل القوة. (جـ) القوة المميزة بالسرعة.

– فالقوة العظمى تؤدى بأوزان تساوى من ٨٠ – ١٠٠ ٪ من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط فى مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

– أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدى بحمل من ٤٠ – ٦٠ ٪ وبأقصى سرعة، وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد، وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

– أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ – ٧٠ ٪ من قوة اللاعب، وتكرار عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعا.

وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

* تمرينات التقوية العامة.

* تمرينات التقوية الخاصة.

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

وفى فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتى:

* لابد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.

* لابد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة – كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.

* يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين فى قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشيا مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضى للاعب.

(أ) قوة التصويب:

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التى تقوى الجذع خاصة. يجب أن توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب، وذلك عن طريق التمرينات التى تقوى العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات:

* التمرينات بغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية، أو أثقال، أو زميل، أو بدون ذلك.

* تمرينات الجذع بالكرات الطبية، أو الأثقال.

* التصويب باستعمال كرة ثقيلة.

* التصويب المتتالى لعدد من الكرات (من ١٠ إلى ١٥ كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب.

(ب) القدرة على الوثب:

يلعب الوثب- وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس - دوراً مهما فى المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التى تعطى العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التى تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضا وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب.

* الوثب عاليا من الوقوف ثم من الحركة.

* الوثب عاليا فى مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

* الوثب المتتالى عاليا داخل حفرة الرمل.

* الوثب فوق الحواجز.

* الوثب فى مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار فى كل مجموعة عن التى قبلها.

* وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس. والتدرج فى رفع الكرة عاليا.

* التمرين السابق مع أدائه من الجرى.

السرعة:

السرعة تعنى قدرة اللاعب على أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن.

ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هى تدخل فى الأداء الرياضى لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعه تقسم إلى الأنواع الآتية:

١- سرعة الانتقال كالجرى.

٢- سرعة الحركة وتتمثل فى سرعة أداء أى مهارة أساسية.

٣- سرعة رد الفعل وتتمثل فى قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأى مثير خارجى كالكرة، أو المنافس، أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة فى كل لحظة من لحظات المباراة فى أداء اللاعبين.

* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة فى كرة القدم. وترتبط سرعة الاستجابه لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

* وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلابد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية للاعب.

* أما سرعة الانتقال وهى من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدرجى بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تجرى فى الصباح ، أو بعد الإجهاد العصبى ، وأنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب. ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة، فالأشبال لابد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن ١٤ سنة، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب.

تحسين السرعة:

لقد أصبحت الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك فى دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان فى صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر فى مقدرته على البدء السريع فى أى موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (٥ - ٥٠ م) بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء عدوه بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها.

ولكى يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفى نفس الوقت يحسن من سرعة تلبيته

والتدريب على السرعة يبدأ غالباً فى الجزء الثانى من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبياً إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله. ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة، كالتدريب الفترى، أو التدريب التكرارى، مع استخدام نظام التدريب الدائرى إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمرينات السرعة فى اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك فى اليومين: الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء التى تليها.

وتعطى تمرينات السرعة فى بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أى بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمرينات الخاصة فهى أساساً لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة.

نماذج لبعض تمرينات لتحسين السرعة:

* التمرينات التى تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها.
* الحجل والنط والجرى من وضع وقوف القرفصاء أو الإقعاء.
* تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ – ١٥٠ م.
* البدء السريع لمسافة ٢٠ م.
* الجرى السريع (العدو) لمسافة ٦٠ مترا من مختلف أنواع البداية.
* الجرى السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجرى.
* الجرى السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.
* مسابقات التتابع.

ولتحسين سرعة الجرى بالكرة تعطى تمرينات السرعة الآتية:

* العدو مباشرة بعد تمرير الكرة.
* العدو نحو الكرة القادمة.
* الجرى بالكرة.
* تتابعات المحاورة.
* الجرى بالكرة مع تغيير سرعة الجرى مع صفارة المدرب.
* الجرى بالكرة مع تغيير اتجاه الجرى مع صفارة المدرب أو إشارته.
* تبادل التمرير القطرى مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.
* تعادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

الرشاقة:

هى قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه فى إيقاع سليم سواء على الأرض أو فى الهواء. وفى كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة: بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات أساسية فى إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة، ومع ذلك ينبغى أن يراعى المدرب:

١- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.
٢- الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع فى ربط المهارات.
٣- تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبى المركزى. لذلك لا تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هى مقدرة اللاعب على أداء الحركة التى تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة فى سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم فى الاستحواذ على الكرة، كما تظهر فى مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً فى تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

* الألعاب الصغيرة.
* كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.
* الجمباز الأرضى والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.
* الألعاب الأكروباتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:

* تمرينات فنيه إجبارية.
* تنطيط الكرة.
* تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.
* التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.
* الجرى المتعرج بالكرة بين أعلام (زجزاج).
* تمرينات تعليم الخداع بالجذع.

وتؤدى تمرينات الرشاقة طوال العام فى جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات.

المرونة:

المرونة هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
* سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والرشاقة.
* تحديد مدى الحركة فى نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التى تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار.

ويستحسن أن يكون التمرين يومياً حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

التحمل:

ويعنى التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذى يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

والتحمل نوعان:

(أ) تحمل عام (ب) وتحمل خاص.

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة. وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له فى أى وقت خلال المباراة، وخاصة فى الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكرارى، فمثلا يجرى لمسافة ٣٠ م بسرعة تساوى ٧٥ ٪ من أقصى سرعته، ويكرر ذلك من ٥ – ٧ مرات، وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هى الفترة التى يعود فيها اللاعب إلى خط البداية. وتكون هذه العودة مشياً فى مبدأ الأمر ثم بالجرى الخفيف مع التقدم بالتمرين. ولكى يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب فى هذا التمرين، يأخذ زمن سرعة اللاعب فى كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معا، وهنا يستطيع أن يقارن فى كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب.

وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهى أن يجرى اللاعب ٤٠٠٠م مع تغيير السرعة كالآتى:

دقيقتان جرى – دقيقة مشى وتمرينات – ٣ دقائق جرى – دقيقة مشى وتمرينات – ٤ دقائق جرى – دقيقة مشى وتمرينات. وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة الـ ٤٠٠٠ م المقررة.

ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى فى اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجرى دائما بالكرة.

أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخططية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خططى معين هو فى نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.

الباب الثانى



الإعداد البدنى



الإعداد المهارى

يقصد بالإعداد المهارى كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة.

المهارات الأساسية:

مفهومها:

المهارات الأساسية فى كرة القدم تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

قيمتها:

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة فى جميع أرجاء العالم. وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبى الجارف لهذه اللعبة. والذى يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم فى جميع أنحاء العالم. لقد قام أساتذة علم النفس الرياضى بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

١- كثرة المهارات الأساسية فى كرة القدم، وتنوعها أكثر مما هو معتاد فى الألعاب الأخرى. فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم. وبطرق مختلفة، فهى تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.

٢- يختلف أسلوب التدريب على المهارات فى كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها فى المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجرى، والوثب، والخداع، يحتاج إلى أن ينوع فى أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب، وارتباط تحركه وأدائه، بالمنافس أو الزميل.

٣- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً، ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته، أو تغيير اتجاه جريه، وفى نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.

٤- يستخدم اللاعب فى الألعاب الأخرى يديه فى التعامل مع الكرة، أما فى كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين، مما يتطلب منه - بالإضافة إلى دقة

وكمال الأداء المهارى - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة، فهى تارة متدحرجة على الأرض وتارة فى الهواء.

٥- ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين فى محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل. وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين، مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.

٦- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التى سيقوم اللاعب بأدائها - على خلاف الألعاب الأخرى - فمثلا الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة، ولكن فى كرة القدم هناك أكثر من احتمال. هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى ؟ - هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدره ؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

٧- تتحدد خطط اللعب فى أى لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط، ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب. ومن هنا كانت خطط اللعب فى كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبى الفريقين.

٨- ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أى ملعب من ملاعب أى لعبة أخرى، فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب، تكون خطط اللعب متنوعة، ومثيرة، وتكون مجالا يظهر قدرات اللاعبين فى التصرف فى اللعب، وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالا.

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على ألباب الملايين فى جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير، رجالا وسيدات، يرون فيها متعتهم، واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعاً.

مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هى القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم. وكثيراً ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية. ورغم أن المهارات الأساسة ليست هى كل شئ فى كرة القدم - فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائماً المهارات الأساسية هى العامل المهم فى اللعبة، فبدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط، أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل.

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية تتطلب منه تدريباً لمدة طويلة، بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب.

تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

(أ) المهارات الأساسية البدنية، أو، المهارات الأساسية بدون كرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة.

(أ) المهارات الأساسية البدنية:

١- الجرى وتغيير الاتجاه:

يمتاز جرى لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجرى دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذى يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجرى بدون كرة باقي التسعين دقيقة. واللاعب يعدو بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٢٠ م، ويكون من المهم دائماً أن يصل إلى قرب أقصى سرعته فى خلال الأمتار الأولي من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له فى محاولة الاستحواذ على الكرة.

ويتميز جرى لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه، فهو لا يجرى بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه فى الملعب وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم.

وتتميز طريقة جرى لاعب الكرة بأن اللاعب يجرى بخطوات قصيرة نوعا وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته فى أى لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعى العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه فى أى اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

نماذج لبعض تمرينات الجرى:

١- تدريبات على بدايات مختلفة للجرى من مراكز مختلفة.

٢- الجرى المتعرج على شكل زجزاج مع تغيير الاتجاه.

٣- الجرى فوق خط من الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات، (ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان).

٤- لعبة المساك: ينتشر اللاعبون (١٢ - ٢٠) داخل منطقة الجزاء يقوم لاعب (أ) بدور المساك ويحاول إمساك أحد اللاعبين (ب مثلا) فإذا مر اللاعب (جـ) بينهما أثناء المطاردة، عندئذ يكون على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب) إلى محاولة مسك (جـ) وهكذا حتى يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح هو المساك.

٢- الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم الحديثة عاملا مهماً جداً كمهارة مؤثرة فى نتائج المباريات. ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجرى جانباً أو خلفاً. ولما كان غير مسموح قانونا للاعب أن «يمرجح» رجله عاليا أثناء وثبه لأعلى فى حركة كرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين، فقد تطلب الوثب، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوى السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع.

ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجرى أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى. فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً، فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه، أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.

وإن القدرة على الوثب العالى تجعل اللاعب يثب قبل خصمه، وفى ذلك ميزة كبرى، حيث إن اللاعب الذى يثب قبل خصمه يمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب:

١- متابعة اللاعب الجرى بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى فى مكانه، حيث إن هذا خطأ من الوجهة الخططية.

٢- التدريب على الوثب من الجرى أماما ومن التقهقر خلفا.

٣- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى فى وصول اللاعب إلى الكرة فى اللحظة السليمة.

نماذج لتمرينات الوثب:

١- الوثب العالى والطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال.

٢- الوثب عاليا من وضع الإقعاء.

٣- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس شئ مرتفع باليدين أو الرأس.

٣- الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم مايتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء. فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحرك فى الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، هى بعض أمثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذى معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد، ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية. ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلى العصبى، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

٤- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء فى الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينثنى الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك فى أى اتجاه. أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة.

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهى

١- ركلات الكرة بالرجل.

٢- السيطرة على الكرة.

٣- الجرى بالكرة.

٤- ضرب الكرة بالرأس.

٥- الخداع بالكرة.

٦- المهاجمة.

٧- رمية التماس.

٨- حراسة المرمى.

وسأقوم هنا بشرح المبادئ الأساسية فى فن الحركة فى كل مجموعة، أما التفاصيل الخاصة بكل مهارة فيمكن الرجوع إليها فى كتاب تدريب الناشئين فى كرة القدم للمؤلف.

أولا - ركلات الكرة بالرجل:

تستخدم ركلات الكرة بالرجل لأغراض هى:

١- التمرير للزميل.

٢- التصويب على المرمى.

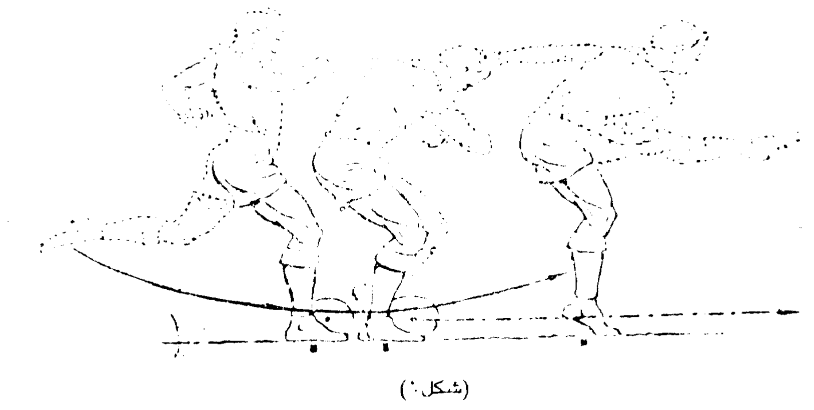
٣- تشتيت الكرة.

٤- ركلات البداية والحرة والركنية والجزاء.

المبادىء الأساسية لركل الكرة بالرجل:

يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما يشترك فيها كل أجزاء الجسم - فالجذع يشترك مثلا بدور هام، وكذلك تقوم الذراعان بدور ملحوظ أثناء الحركة. وتنقسم حركة ركل الكرة - كأى حركة رياضية - إلى ثلاث مراحل متتالية ومتداخلة بطريقة انسيابية: مرحلة التحفز أو الإعداد، وتشمل الاقتراب

ومرجحة الرجل الحرة خلفاً، ثم مرحلة أساسية وهى ركل الكرة، وأخيراً المرحلة الثالثة انتهاء الحركة وفيها تمرجح الرجل للأمام (شكل ١).



(شكل ١)

وبالرغم من اختلاف طرق ركل الكرة بالقدم إلا أنها تتفق جميعاً فى المبادىء الأساسية التالية:

١- الاقتراب: يكون اقتراب اللاعب من الكرة فى الاتجاه الذى ستصوب إليه الكرة (ما عدا الركل بوجه القدم الداخلى فإن الاقتراب يكون بميل).

٢- الرجل الثابته أو رجل الارتكاز:

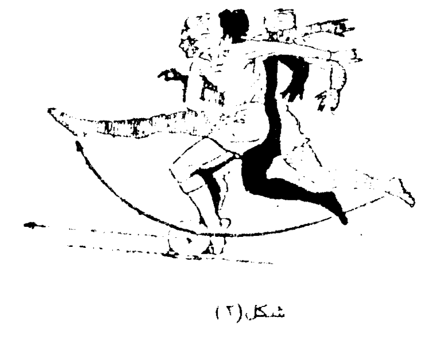
* توضع القدم الثابتة على الأرض بجوار الكرة وتبعد عنها من ١٠ - ١٥ سم تقريباً وفقاً لراحة اللاعب بحيث تكون الكرة بالقرب من باطن القدم.

* يشير وجه القدم الثابتة نحو الجهة التى ستوجه إليها الكرة.

* تثنى قليلا بخفة ركبة الرجل الثابتة بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليقع فوق القدم الثابتة. وانثناء ركبة الرجل الثابتة قبل ركل الكرة يساعد على توليد قوة مساعدة عند ركل الكرة، كما أنه يجعل ركل الكرة يكون بطريقة متزنة ومرنة وغير متصلبة مما يزيد من دقة أداء اللاعب للمهارة.

* مكان وضع الرجل الثابتة بالنسبة للكرة له تأثير على مسار الكرة فإذا كانت القدم الثابتة بجانب الكرة يكون مسار الكرة أرضياً، أما إذا وضعت القدم خلف الكرة فإن مسارها يكون عالياً فى الهواء. وإذا وضعت القدم فى الجانب الأمامى للكرة فإن اللاعب يفشل فى ضرب الكرة بالطريقة السليمة

٣- الرجل الراكلة:

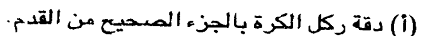


شكل (٢)

* تقوم الرجل الراكلة بعمل مرجحة خلفية قبل ركل الكرة، وهذه المرجحة تؤثر على قوة الركلة.



* تمرجح الرجل أماماً لركل الكرة بالقدم.
* بعد ركل الكرة يجب ألا يوقف اللاعب مرجحة رجله بل يتركها تكمل مرجحتها للأمام مصاحبة مسار الكرة (شكل ٢).
* يجب أن يلاحظ المدرب أن يكون مفصل قدم اللاعب ثابتاً عند ركل الكرة للأسباب الآتية:



(أ) دقة ركل الكرة بالجزء الصحيح من القدم.

(ب) نقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة مما يساعد فى قوة ركل الكرة.

(جـ) تجنب إصابة مفصل القدم بالملخ نتيجة لركل الكرة وخاصة إذا كانت الكرة ثقيله نوعاً على الأشبال.

* وضع ركبة الرجل الراكلة بالنسبة للكرة يحدد مسارها فى الهواء.

٤- وضع الجذع:

لكى يتم ركل الكرة بقوة وبطريقة صحيحة، لابد أن تستخدم القوة المولدة من الجسم. وهذه القوة تبدأ من الجذع وتنتهى إلى قدم الرجل الراكلة، ولتوضيح ذلك فإن الجسم يتقوس أماماً وذلك بدفع الصدر أماماً مع مرجحة الرجل الضاربة خلفاً، وفى نفس الوقت ترتفع الذراع المضادة للرجل الضاربة أماماً جانباً، أما الذراع الأخرى التى فى جهة الرجل الراكلة فترتفع هى الأخرى جانباً وللخلف قليلا، وبذلك تمتد العضلات التى ستقوم بتوليد القوة من الجذع وتكون فى أحسن وضع يسمح لها بأداء العمل شكل (١ ، ٣) (مرحلة الإعداد).

بعد ذلك تنقبض العضلات الأمامية للجذع وتمرجح الرجل الراكلة للأمام، وفى نفس الوقت تمرجح الذراع المضادة للأمام بينما تمرجح الذراع التى فى جهة الرجل الراكلة خلفاً، يميل الجذع قليلا للأمام عند ركل الكرة لينقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة شكل (١) (المرحلة الأساسية).

شكل (٣)

ووضع الجذع بالنسبة للكرة يؤثر فى مسار الكرة فإذا كان الجذع عاليا أو خلف الكرة كان مسار الكرة عالياً. أما إذا كان الجذع فوق الكرة فإنها تسير أرضية.

٥- اتجاه نظر اللاعب:

عند ركل الكرة يجب أن يقع نظر اللاعب على الكرة.

بعض الملاحظات الفنية بالنسبة للاعبين الممتازين عند ضرب الكرة:

تحت ظروف المباراة ومع ارتفاع القدرة والمهارة الحركية للاعبين الممتازين، فإن الطريقة التقليدية التى شرحناها سالفا فى ضرب الكرة بالرجل تتعدل، فقد لوحظ أن اللاعبين الممتازين يقومون بعمل الآتى:

١- عند التصويب على المرمى لا تظهر حركة المرجحة الخلفية للرجل مما يباغت حارس المرمى وتكون المرجحة من مفصل الركبة فقط.

٢- لا يقع نظر اللاعب على الكرة باستمرار، حتى يخدع اللاعب المضاد، أى أن اللاعب ينظر فى اتجاه ثم يلعب الكرة فى الاتجاه المطلوب.

٣- عند لعب الكرة بوجه القدم الخارجى لمسافة قصيرة لا يثبت مفصل القدم، بل تلعب الكرة من مفصل القدم.

٤- يستعمل كثير من اللاعبين الخداع مع ركل الكرة.

خطوات تعليم ركل الكرة:

١- ركل الكرة من الوقوف.

٢- الاقتراب خطوة ثم خطوتين ثم ثلاثا قبل ركل الكرة الثابتة.

٣- ركل الكرة القادمة من الزميل.

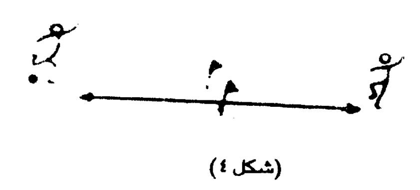
٤- مسك الكرة ثم إسقاطها ثم ركل الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.

٥- ركل الكرة نصف العالية.

٦- ركل الكرة العالية.

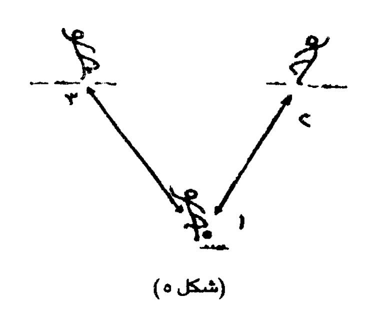
تمرينات لتعليم ركل الكرة بالقدم:

١- يقف لاعبان بينهما مسافة ١٠م. مرمى عرضه متر واحد. تلعب الكرة مباشرة شكل (٤).



(شكل ٤)

٢- اللاعب (١) يلعب الكرة إلى اللاعبين (٢ ، ٣) بالتبادل شكل (٥).

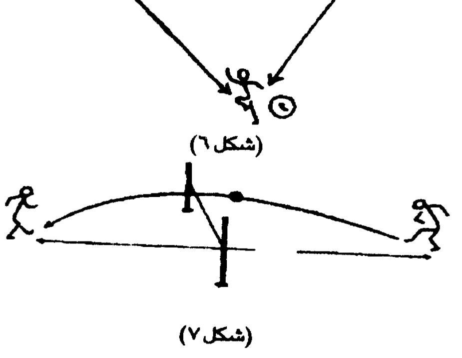


(شكل ٥)

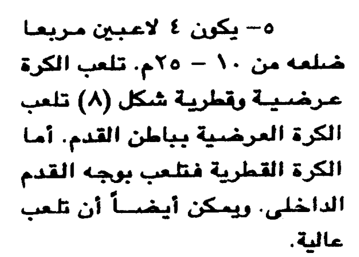
٣- هدفان عرض كل منهما ١ م. يقوم (٢) بتمرير الكرة إلى (١) بحيث تمر الكرة بين الهدفين يقوم (١) بالجري بين الهدفين - تلعب الكرة مباشرة. يغير اللاعبان مكانيهما بعد دقيقة شكل (٦).

(شكل ٦)

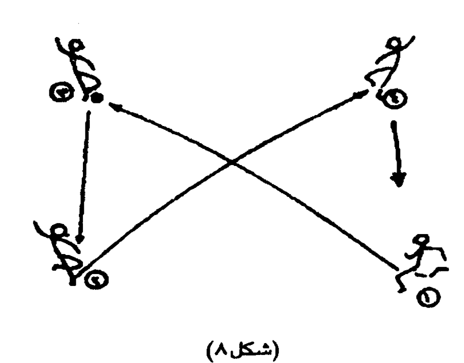
٤- يقف لاعبان المسافة بينهما من ٢٠ - ٣٠ م تركل الكرة عالية فوق مانع ارتفاعه ٢ - ٣ م (شكل (٧)).



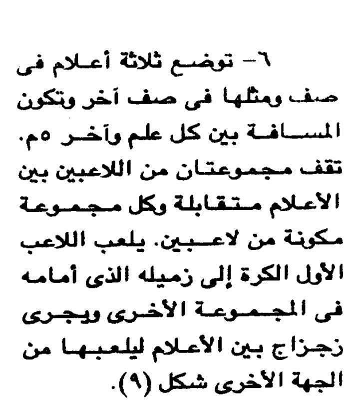
(شكل ٧)



٥- يكون ٤ لاعبين مربعا ضلعه من ١٠ - ٢٥م. تلعب الكرة عرضية وقطرية شكل (٨) تلعب الكرة العرضية بباطن القدم. أما الكرة القطرية فتلعب بوجه القدم الداخلى. ويمكن أيضاً أن تلعب عالية.



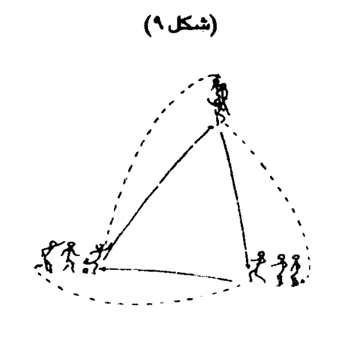
(شكل٨)



٦- توضع ثلاثة أعلام فى صف ومثلها فى صف آخر وتكون المسافة بين كل علم وآخر ٥م. تقف مجموعتان من اللاعبين بين الأعلام متقابلة وكل مجموعة مكونة من لاعبين. يلعب اللاعب الأول الكرة إلى زميله الذى أمامه فى المجموعة الأخرى ويجرى زجزاج بين الأعلام ليلعبها من الجهة الأخرى شكل (٩).

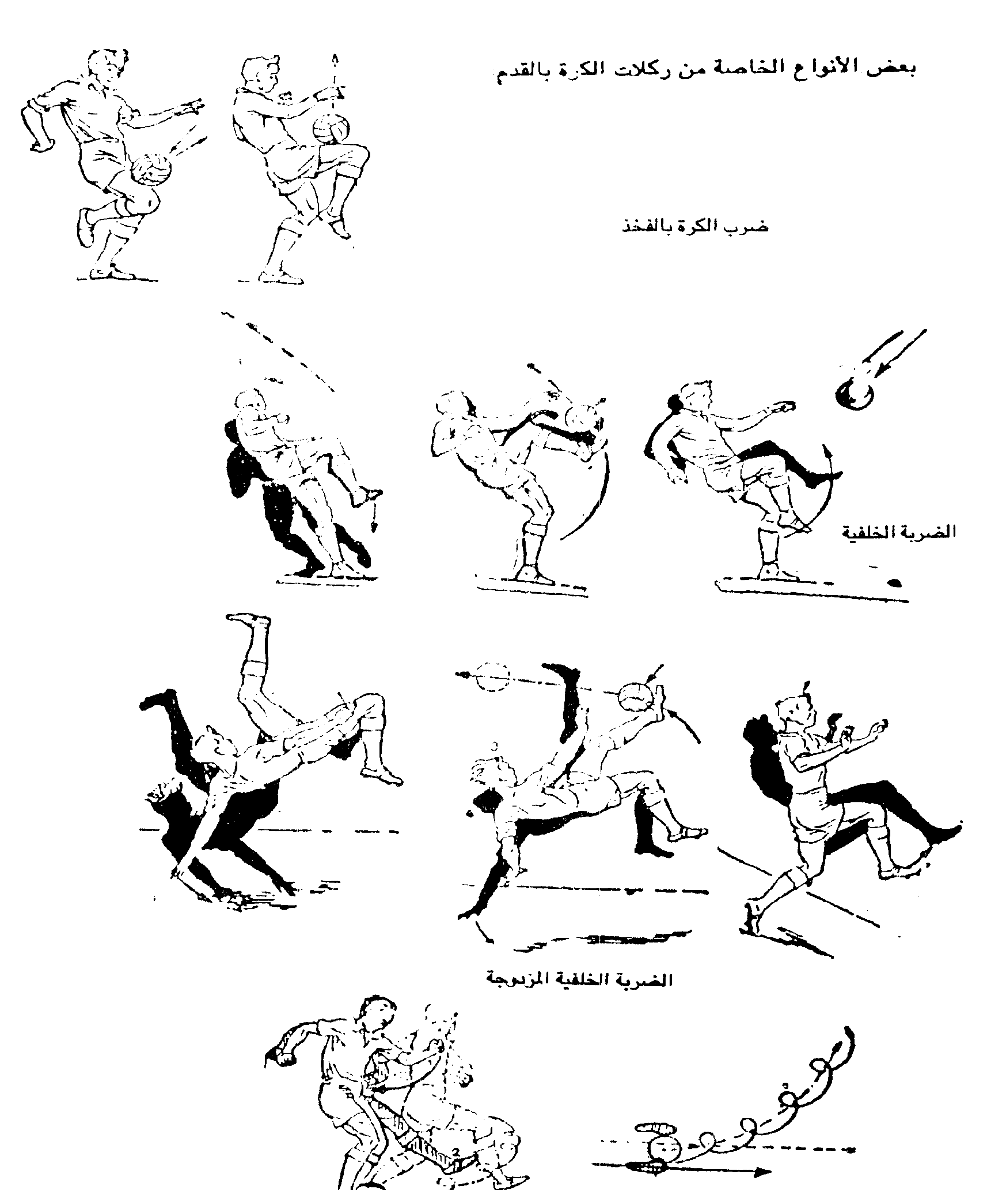
(شكل٩)

٧- ثلاث مجاميع تقف فى مثلث، كل مجموعة من لاعبين تلعب الكرة مباشرة وبمجرد أن يلعب اللاعب الكرة يجرى فى اتجاهها ليقف فى المجموعة الأخرى التى لعب لها الكرة وهكذا شكل(١٠).



(شكل١٠)

بعض الأنواع الخاصة من ركلات الكرة بالقدم



ضرب الكرة بالفخذ

الضربة الخلفية

الضربة الخلفية المزدوجة

الضربة الحلزونية (من الجهة اليسرى) وضع القدمين وطريقة الأداء.

ثانيا - السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب فى كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية فى إطار قانون اللعبة.

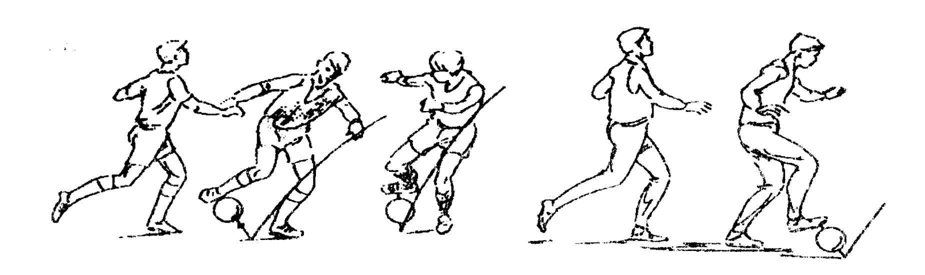
وترجع أهمية السيطرة على الكرة فى كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم فى الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أى جزء من الجسم وفى أى وضع للسيطرة على الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة فى حد ذاته لا يتمشى كثيراً مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجرى بالكرة فى نفس اللحظة التى يسيطرون فيها على الكرة. والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التى تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة كما يلى:

١- إيقاف الكرة الأرضية المتدحرجة حتى تسكن.



٢- كتم أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو فى الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.



٣- السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة أثناء جرى اللاعب مع عدم توقفه وهذه سمات لاعب كرة القدم الحديث (انظر كتاب كرة القدم للناشئين).

المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة:

تشبه المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرجل:

١- تثنى الرجل (أو الرجلان) الثابتة من مفصل الركبة بخفة وبدون تصلب بحيث يقع مركز ثقل الجسم على القدم التى تكون فى الحقيقة قاعدة اتزانه، مما يسمح للرجل الأخرى (أو الجزء من الجسم) التى تستقبل الكرة بحرية الحركة.

٢- ترفع الذراعان بخفة فى الجانبين للمحافظة على حفظ توازن الجسم.

٣- لكيلا ترتد الكرة أماما عند السيطرة عليها يقوم الجزء الذى سيستقبل الكرة بحركة استعداد قبل تسلمه الكرة، ويتم ذلك بأن يتحرك هذا الجزء فى الاتجاه القادمة منه الكرة، وفى نفس اللحظة. قبل لمس الكرة لهذا الجزء، يتحرك خلفاً لامتصاص الكرة، وبذلك تسكن الكرة ولا ترتد. وتكون حركة استعداد الجزء المستلم للكرة واضحة مع المبتدئين وتقل تدريجياً بتقدم اللاعب وإن كانت أدق فى الأداء.

٤- يكون نظر اللاعب على الكرة فى لحظة استلامها.

٥- يجب أن يحمى اللاعب الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها. ويجب ألا يغفل أهمية توازن الجسم أثناء محاولة السيطرة على الكرة وكذلك خفة وانسيابية الحركة.

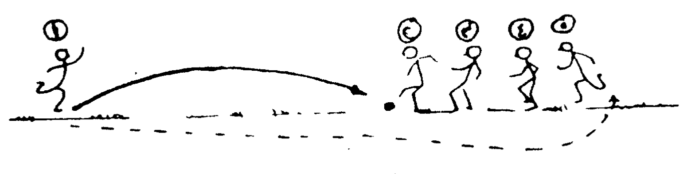
نماذج لبعض أنواع السيطرة على الكرة:

تمرينات لتعليم السيطرة على الكرة:

١- يدحرج (أ) الكرة إلى (ب) الذى يستقبلها بباطن القدم أو بأسفلها.

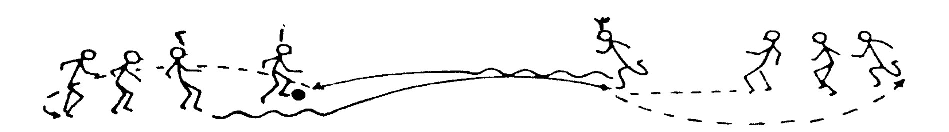
٢- يرمى (أ) الكرة إلى (ب) نصف عالية وقصيرة. يجرى (ب) إلى الكرة ويوقفها بأسفل القدم أو بباطنها.

٣- يركل (١) الكرة عالية إلى (٢) الذى يسيطر على الكرة أثناء الحركة ويمررها ثانية إلى (١) ويجرى إلى آخر الصف. يقوم (١) يرمى الكرة إلى (٣) وهكذا... شكل (١١).



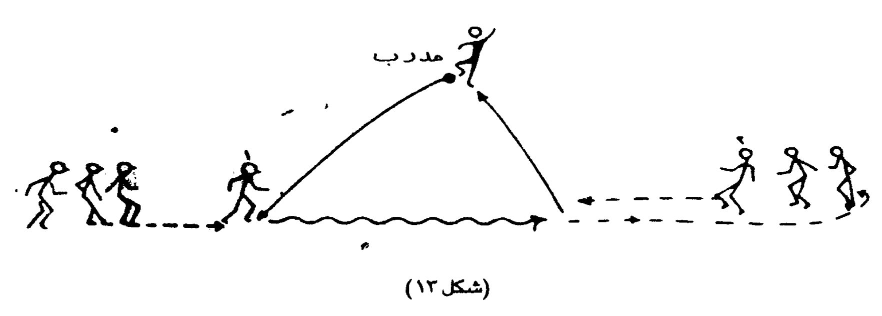
(شكل ١١)

٤- مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان وبينهما مسافة ٣٠ - ٣٥ متراً. يجرى اللاعب (١) بالكرة لمسافة ١٠ أمتار ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (٣) الذى يجرى أماماً لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجرى ثم الجرى بالكرة لمسافة ١٠ أمتار وتمريرها إلى (٢) وهكذا شكل (١٢).



(شكل ١٢)

٥- مجموعتان من اللاعبين تبعد أحداهما عن الأخرى ٢٠ متراً. يقوم اللاعب (٥) أو المدرب برمى الكرة عالية إلى (١) الذى يجرى أماماً لاستقبال الكرة والجرى بها أماماً ثم تمريرها ثانية إلى (٥) الذى يرسلها إلى (٢) وهكذا شكل (١٣).. يقوم (١) بالجرى بعد لعب الكرة أماما للوقوف فى آخر صف (٢)



(شكل ١٣)

ثالثا- الجرى بالكرة:

* أهمية الجرى بالكرة.

فى كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة (Dribbing) دوراً هاماً. فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة

المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) - كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية - أساسها مهارة الجرى بالكرة. معنى هذا أن الجرى بالكرة مهارة أساسية، فإذا أداها اللاعب بهدف خططى معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

ملاحظات عند تعلم الجرى بالكرة:

١- يلاحظ دائما أن يكون اللاعب فى الوضع الذى يسمح له بأن يسيطر باستمرار على الكرة، وهذا يعنى أن يكون اللاعب متحكما فى الكرة فى كل خطوة من خطوات جريه.

٢- يتعلم اللاعب أولا أن يضرب الكرة أثناء جريه بقدم واحدة، ومع تقدمه فى إتقان المهارة يقوم بتعلم الجرى بالكرة مع ضربها بالقدمين بالتبادل على أن تضرب الكرة مع كل خطوة تقريباً.

٣- يجب أن يرتفع إحساس اللاعب بالكرة مع تقدمه فى إتقان هذه المهارة. فاللاعب الماهر لا ينظر إلى الكرة أثناء جريه بها. ولكن المفروض أن يرفع نظره باستمرار، حتى يستطيع أن يرى الملعب ليدرك تحرك زملائه ومواقف لاعبى الفريق المضاد، وفى نفس الوقت يكون لديه الإحساس بسيطرته على الكرة. وعلى المدرب أن يراعى هذا ويقوم بتدريب لاعبيه على ذلك باستمرار.

٤- على اللاعب أن يزيد من مقدرته على تغيير سرعته أثناء الجرى بالكرة مع استمرار تحكمه فيها. ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه جريه بالكرة مع سيطرته عليها (انظر كتاب تدريب الناشئين للمؤلف).

أنواع الجرى بالكرة:

(أ) الجرى بالكرة مع ضربها بوجه القدم الخارجى.

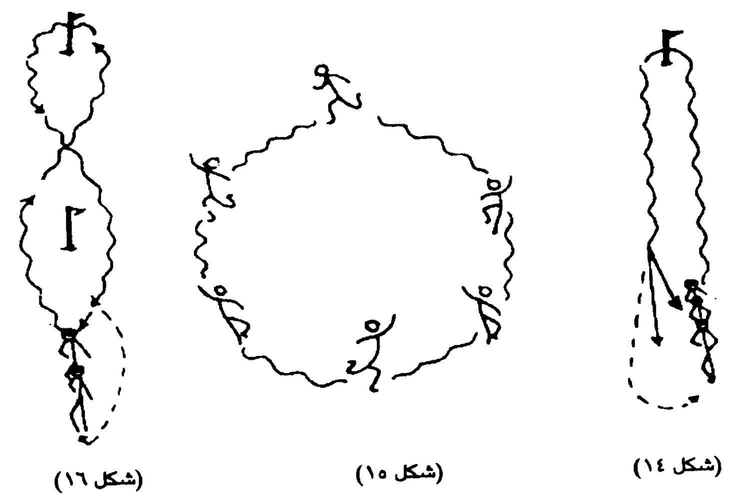
(ب) الجرى بالكرة مع ضربها بوجه القدم الداخلى.

(جـ) الجرى بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأمامى.

(د) الجرى بالكرة مع ضربها بالقدمين.

نماذج لتعليم الجرى بالكرة:

١٢- يقف اللاعبون فى قاطرة تبعد مسافة ١٥ متراً عن علم أو كرة طبية أو أية علامة. يقوم (١) بالجرى بالكرة للأمام ثم يدور حول العلم ثم يمررها إلى (٢).. وهكذا شكل(١٤).



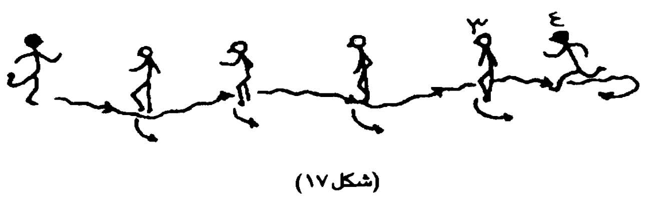
(شكل ١٤) (شكل ١٥) (شكل ١٦)

٢- الجرى بالكرة فى دائرة: يقوم كل اللاعبين بالجرى بالكرة فى دائرة. مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك الكور، وبتغيير اتجاه جريهم خلفاً ويلعب كل لاعب الكرة التى تركها اللاعب الذى خلفه شكل (١٥).

٣- الجرى على شكل حرف "8" شكل (١٦).

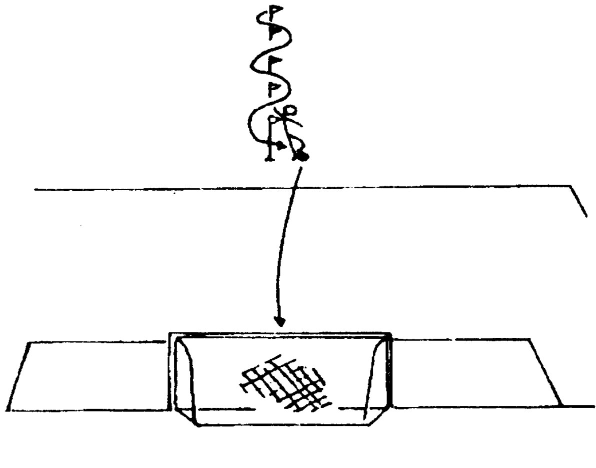
٤- يقوم اللاعب (١) بالجرى حول أربع علامات ثم يمررها إلى (٢) الذى يقوم بالجرى بالكرة وهكذا. يقف كل لاعب يجرى بالكرة بعد لعبها فى نهاية القاطرة.

٥- يقف اللاعبون فى قاطرة بين كل لاعب وآخر مسافة من ٣ - ٤م ومع كل منهم كرة. يقوم (٤) بالجرى بالكرة والمرور المتعرج بين باقى اللاعبين ويقف فى آخر الصف، ثم يقوم (٣) بعد مرور (٤) بالجرى المتعرج. وهكذا شكل (١٧).



(شكل ١٧)

٦- الجرى المتعرج بالكرة حول الأعلام أو الكرات الطبية ثم التسديد إلى المرمى شكل(١٨).



(شكل١٨)

رابعا - ضرب الكرة بالرأس:

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

١- التسديد: فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا بضربها بالرأس.

٢- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

٣- الدفاع عن مرمى الفريق: فهناك مواقف كثيرة تستدعى تشتيت الكرة من أمام المرمى بضربها بالرأس.

وكثير من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

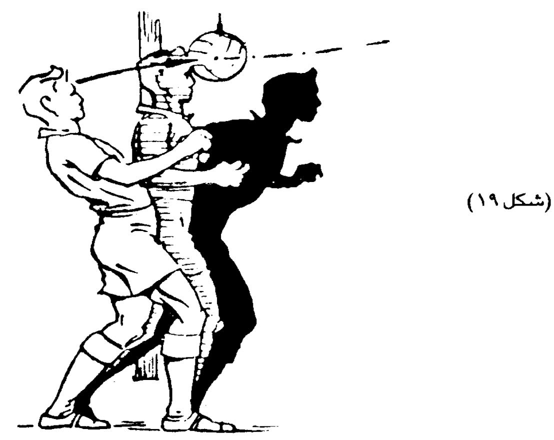
المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس:

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك فى أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

١- تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداد من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف فى الركبتين.

٢ - لما كانت القوة المجمعة من الجسم تنتهى عند الرأس لضرب الكرة، لذلك فإن قوة عضلات الرقبة عامل هام فى تحديد قوة الضربة. ومن الضرورى أن تثبت عضلات الرقبة عند ضرب الكرة، وهذا يتطلب دائماً سحب الذقن للداخل وتثبيتها عند ضرب الكرة.

٣- تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب فى توجيه الكرة جانباً أو خلفاً، وضرب الكرة بالجبهة لا يؤذى ولا يؤلم، وهذا ما يجب أن يدركه اللاعبون وخاصة المبتدئين. والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الإمكان تجعل ضرب الكرة بها أسهل فى التوجيه الصحيح للمكان المطلوب، يضاف إلى ذلك أن ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعبين من مراقبة الكرة واللاعبين الآخرين شكل (١٩).



(شكل ١٩)

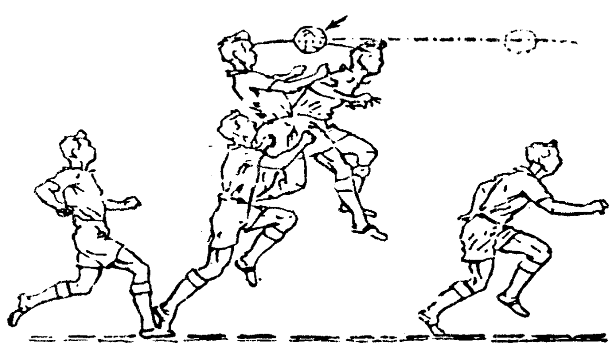
٤- فى أحيان كثيرة يستدعى الموقف أثناء اللعب أن يضرب اللاعب الكرة برأسه لتمريرها أرضية للزميل لتذهب إليه عند قدمه، أو يضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التسديد الأرضى على المرمى، وفى هاتين الحالتين يجب أن تضرب الكرة بالثلث العلوى من الجبهة.

٥- قد يستدعى الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد التمرير للزميل، وفى هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة، بل يترك الكرة ترتد من جبهته بعد ملامستها مباشرة فى اتجاه الزميل. وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائماً أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجبهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم، على أن يراعوا دائماً أن تكون عضلات الرقبة منقبضة والرأس مثبتة للداخل.

ومن أهم واجبات المدرب أن يقوى من القدرة على الوثب عند المهاجمين، إذ أنهم غالباً ما يثبون من الثبات لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى، حقيقة قد يحدث أن يثب المهاجم لضرب الكرة بالرأس بعد اقترابه جرياً، ولكن هذه المواقف تحدث أقل من المواقف التى يضرب بها اللاعب الكرة من الوثب من الوقوف، أما المدافعون فهم بعكس المهاجمين فإنهم فى أغلب المواقف يقتربون جرياً (خطوة أو خطوتين) من خلف المهاجمين لضرب الكرة بالرأس، لذلك فإن فرصتهم للوصول إلى الكرة تكون أكبر.

وعلى كل فمن واجب المدرب أن يعمل دائما على زيادة القدرة على الوثب إلى أعلى عند اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين، وكذلك يعمل على تحسين طريقة أدائهم للوثب العالى لتزداد مقدرتهم على الوثب لأعلى، وإن اكتساب بضع سنتيمترات لأعلى له تأثيره الكبير فى الوصول إلى الكرة دون المنافس.

كذلك فإن التدريب على الوثب لضرب الكرة بالرأس يجب أن يعمل على تحسين توقيت الوثبة وفقاً لارتفاع وسرعة الكرة القادمة للاعب. ومن الضرورى أن يراعى المدرب أن اللاعب يواصل الجرى بعد ملامسته الأرض بعد ضربه الكرة بالرأس لما فى ذلك من أهمية (شكل ٢٠).

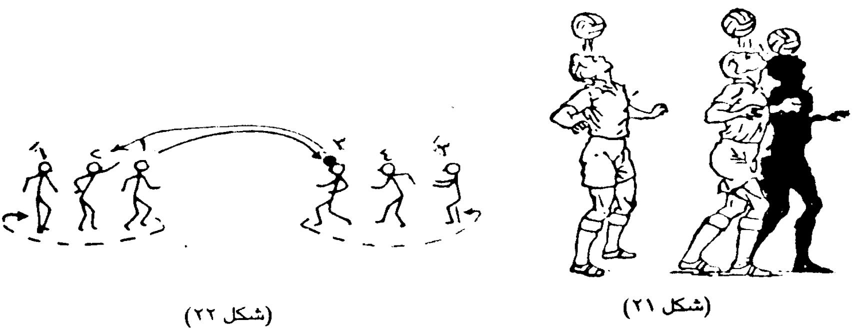


(شكل ٢٠)

<u>تمارين لتعليم ضرب الكرة بالرأس:</u>

١- يقوم اللاعب بضرب الكرة برأسه من الوقوف (تنطيط الكرة) بقصد تعلم عدم غلق العين عند ضرب الكرة بالرأس (شكل ٢١).

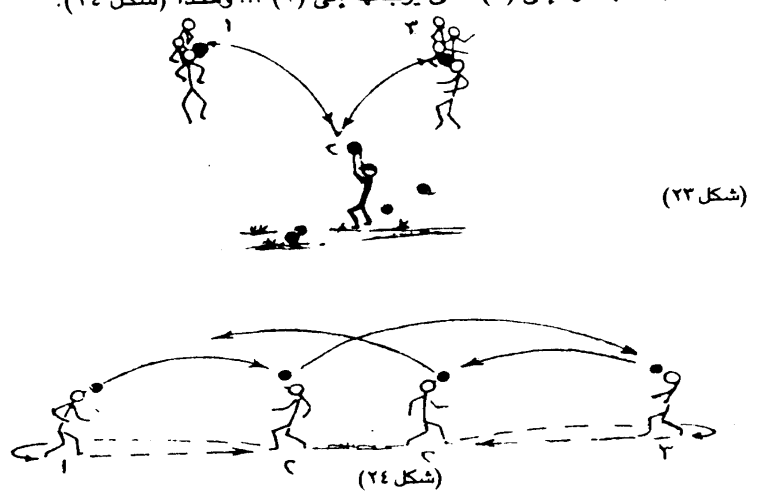
٢- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف، فريقين (١ و ٢)، (٣ و ٤) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه إلى (٣) ويجرى خلف قاطرته. يقوم (٣) بضرب الكرة إلى (٢) ويجرى خلفاً.. وهكذا (شكل ٢٢)



(شكل ٢٢) (شكل ٢١)

٣- يقف (١) ، (٢) ، (٣) على شكل مثلث، يقوم (٢) برمى الكرة إلى (١) و (٣) بالتبادل (شكل ٢٣) ليضرباها بالرأس.

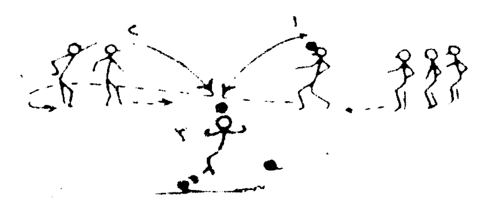
٤- يقف (٢) بين (١) ، (٣) على خط واحد. يقوم (١) بضرب الكرة بالرأس إلى (٢) الذى يضربها مباشرة إلى (٣) الذى يرجعها إلى (٢) ... وهكذا (شكل ٢٤).



(شكل ٢٣)

(شكل ٢٤)

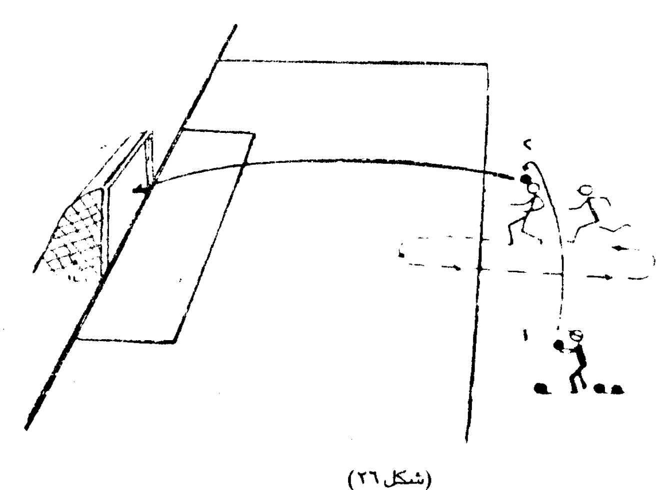
٥- يقوم (١) بالجرى أماماً ليضرب الكرة القادمة إليه من (٣) ليعيدها إلى (٢) ويجرى ليقف خلف (٢) الذى يقوم بالجرى أماماً لضرب الكرة الآتية إليه من (٣) وهكذا... (شكل ٢٥).



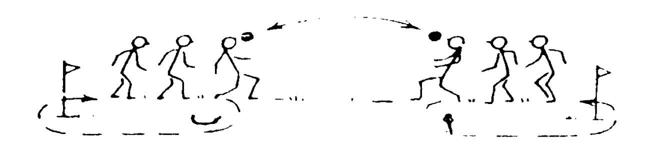
(شكل ٢٥)

٦- من خارج منطقة الجزاء يقوم المدرب (١) برمى الكرة أماماً عالياً، يجرى (٢) ويضرب الكرة برأسه مصوباً على الهدف (شكل ٢٦).

٧- مجموعتان بعضهما أمام بعض «أ ، ب» يقوم اللاعب الأول فى المجموعة «أ» بضرب الكرة برأسه إلى الأول فى المجموعة «ب» ويجرى خلف القاطرة الأخرى وهكذا. (شكل ٢٧).



(شكل ٢٦)



(شكل ٢٧)

خامسا - الخداع أو التمويه:

لما كانت أغلب مواقف كرة القدم فى جزئياتها كفاحاً بين لاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم معه الكرة، فإن الخداع والتمويه يلعب دوراً هاماً كبيراً بالنسبة للمهاجم للتخلص من المدافع.

وأصبح الخداع الآن يرتبط بكل المهارات الأساسية. ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التى تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذى قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة فى الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططى بالأسلوب الذى يريده بطريقة سليمة.

المبادئ الأساسية للخداع الناجح:

لكى يقوم اللاعب بالتمويه على الخصم يجب أن تتوافر فيه المميزات الآتية:

١- القدرة على التوافق الحركى، وهذه القدرة تمكنه من أن يحدد اللحظة التى سيقوم فيها بعمل حركة الخداع المطلوبة.

٢- تقدير العوامل التى تحدد اختيار اللحظة المناسبة للخداع وهى:

(أ) بعد الخصم عن اللاعب الذى سيقوم بالخداع.

(ب) سرعة المنافس. فمن السهل خداع المنافس الذى يقترب عدواً أكثر من المنافس الواقف فى مكانه.

(جـ) رشاقة ومرونة المنافس: فاللاعب غير الرشيق وغير المرن يمكن خداعه باستمرار أكثر من اللاعب ذى المرونة والرشاقة الممتازة.

ويكون الخداع بالجذع إذا كانت المسافة بين اللاعب والخصم كبيرة نسبياً لأن اللاعب سيكون غالباً مركزاً نظره على اللاعب نفسه. أما إذا كانت المسافة ضيقة نسبياً، فهنا يلجأ اللاعب إلى خداع الخصم عن طريق المحاورة أو المراوغة، إذ أن الخصم يكون فى هذا الموقف مركزاً نظره على الكرة مما يسهل من خداعه.

٣- على اللاعب الحائز على الكرة والذى يقوم بعملية الخداع أن ينتظر حتى يستجيب الخصم لعملية الخداع بالتحرك فى الاتجاه الخطأ، وعندئذ فقط يقوم اللاعب بالحركة الأساسية التى سيقوم بها بعد الخداع.

٤- على اللاعب الذى يقوم بعملية الخداع أن يثنى ركبتيه خفيفاً ليهبط بمركز ثقله قليلا مع حركة الخداع مما يجعل حركته أكثر سهولة وخفة واتزانا.

وعلى المدرب أن يقوى من طرق الخداع الفردية التى يجيدها كل لاعب على حدة بالإضافة إلى ما يعلمه المدرب من طرق الخداع الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب (انظر الخداع فى وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردية).

<u>بعض أنواع الخداع:</u>

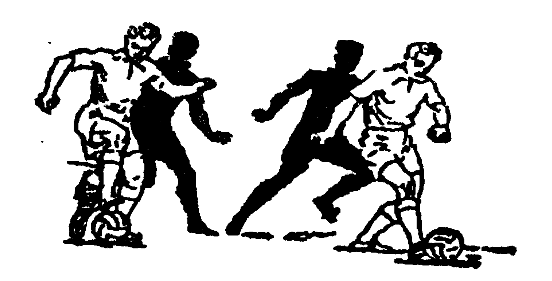
١- الركلة الخادعة: أثناء جرى اللاعب بالكرة وعلى بعد من ٢ - ٣ أمتار من الخصم يتظاهر اللاعب بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة ولكنه لا يضربها، فقط يخيف الخصم حتى يسهل المرور منه.

٢- الخداع مع لف الجذع (شكل ٢٨)



(شكل ٢٨)

٣- الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية (شكل ٢٩)



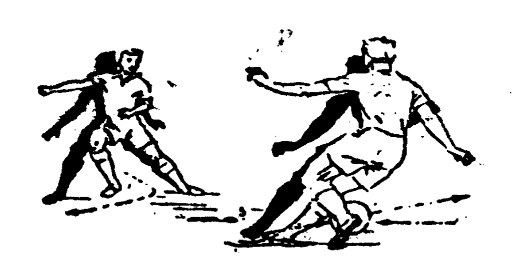
(شكل ٢٩)

٤- الخداع عن طريق إيهام الخصم بأن اللاعب سيقوم بركل الكرة، ولكنه يستمر فى لعب الكرة بمشط القدم أو بجانبها (شكل ٣٠)



(شكل ٣٠)

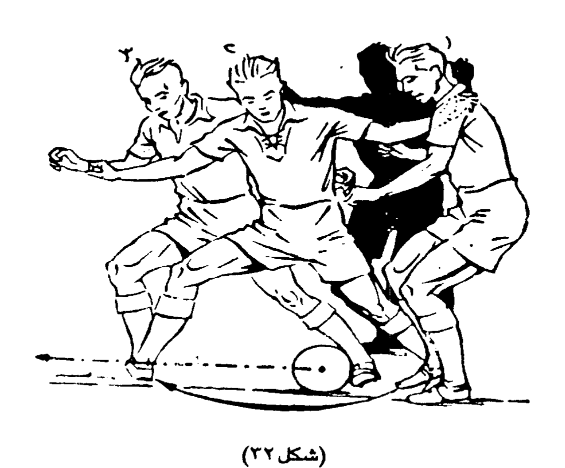
٥- الخداع بالتحرك جانباً ثم لعب الكرة فى الجانب الآخر (شكل ٣١ أ، ب).





(شكل ٣١ ب) (شكل ٣١ أ)

٦- الخداع مع لف الجذع لحماية الكرة (شكل ٣٢)



(شكل ٣٢)

٧- الجرى لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع (شكل ٣٣)



(شكل ٣٣)

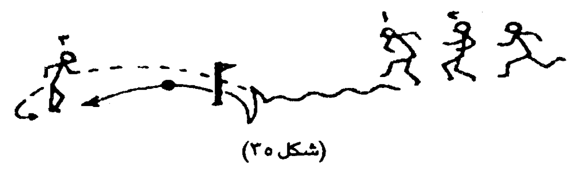
نماذج تمارين لتعليم الخداع:

١- اللاعب (١) فى المقدمة وخلفه اللاعب (٢). يقوم (١) بالجرى بالكرة وعمل خداعات، وعلى اللاعب (٢) أن يجرى خلفه ويقوم بنفس الخداعات التى يقوم بها (١) (شكل ٣٤).



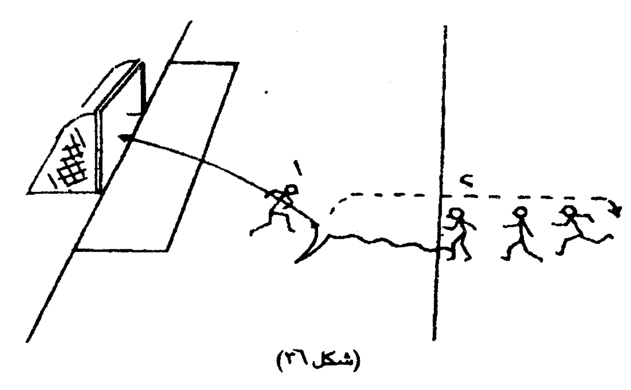
(شكل ٣٤)

٢- يقف (١ ، ٢) فى صف وأمامهما رقم (٣) يقوم (١) بالجرى بالكرة وعمل خداع أمام العلم (×) ثم يمرر الكرة إلى (٣) الذى يقوم بعمل نفس التمرين شكل (٣٥).



(شكل ٣٥)

٣- يجرى اللاعب (٢) ويقوم بعمل خداع للاعب (١) الذى يكون سلبياً فى مبدأ التمرين ثم إيجابياً مع التقدم بالتمرين. بعد أن يقوم (٢) بعمل حركة الخداع يجرى بالكرة ويصوب إلى المرمى ويعود خلف القاطرة شكل (٣٦).



(شكل ٣٦)

سادسا - المهاجمة

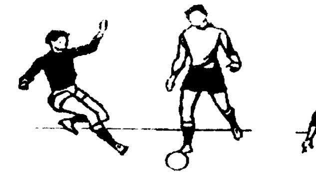
تهدف المهاجمة إلى:

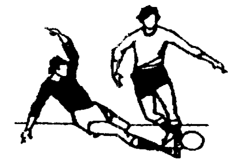
١- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.



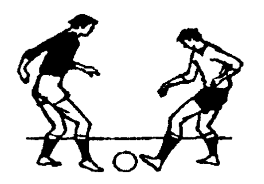
٢- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها

٣- تشتيت الكرة من بين أرجل المهاجم المنافس.





٤- قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس.



وغالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبى الهجوم أن يساعدوا فى الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة.

<u>أنواع المهاجمة</u>: يمكن تقسيم أنواع المهاجمة إلى:

١- المكاتفة (الكتف). وهذا يعنى أن اللاعب المدافع يقوم بإبعاد المنافس المهاجم المستحوذ على الكرة بمكاتفته بطريقة قانونية، وتكون المكاتفة مؤثرة عندما يقوم بها اللاعب المدافع واللاعب المهاجم مرتكزاً على القدم الخارجية.

٢- قطع الكرة.

٣- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية والنفسية وهى:

* القوة: وتتمثل فى قوة عضلات الكتفين للقيام بالمكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية.

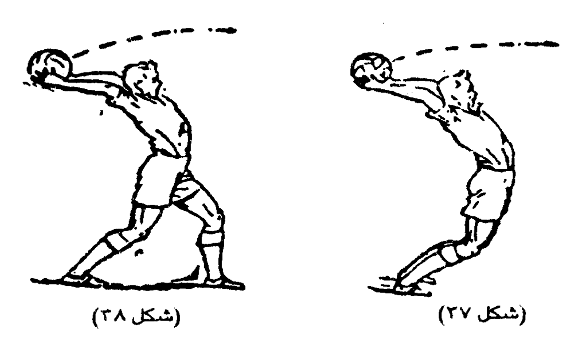
* الرشاقة: وتتمثل فى قدرة اللاعب المدافع على تغيير اتجاهات جسمه بسرعة وفقاً لمقتضيات وأوضاع اللاعب المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

* الشجاعة: فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، وقد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقضاض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا فى استخلاص الكرة من الخصم مهما كانت صفاته البدنية.

* التصميم: وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى. والتصميم هنا يعنى مهاجمة الخصم فى اللحظة المناسبة دون تردد.

رمية التماس

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب



(شكل ٣٨) (شكل ٢٧)

من الفريق المضاد برمى الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه، وأن تلامس القدمان الأرض عند رمى الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة فى اللعب مرة ثانية. شكل (٢٧، ٣٨) ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية

التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذى فى موقف تسلل عند تنفيذ رمية للتماس، لذلك فإن المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس وإن لاعب رمية التماس القوى يستطيع بكل سهولة أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد، وسنتناول ذلك عند شرح الخطط الهجومية من المراكز الثابتة. ومن الملاحظات المؤسفة أن هناك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند أخذ رمية التماس، مع أن هذه الخطط من أنجح الخطط التى تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة.

ورمية التماس تستدعى أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع. ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى فى الفريق وضعاً خاصاً، فهو الدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة فى حوزته أو قدماه تلامسان الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمى مرماه بامتياز. وحارس المرمى المثالى هو الذى يبلغ طوله من ١٨٠ - ١٨٥ سم. والصفات البدنية التى يجب أن يتميز بها حارس المرمى هى: الرشاقة، والمرونة، والقدرة على الوثب عالياً، وسرعة التلبية والاستجابة، وسرعة البدء. كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية التالية: التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم، والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعى الكامل لمسئوليته. ثم أخيرا القدرة على التوقع السليم.

والدفاع عن المرمى وحمايته يمثل جانباً من واجبات حارس المرمى، فهناك صف آخر من الواجبات التى يجب أن يؤديها حارس المرمى. فمثلا ليس من واجب حارس المرمى أن يحمى مرماه من الكرات التى تسدد نحوه فقط، ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب. ويجب هنا أن نذكر أنه لكى يكون دفاع الفريق منظما ومتكاملا، يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم تام مؤثر. ومن واجب حارس المرمى أن يقف فى المكان الصحيح

ويتحرك بدقة وبطريقة خططية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب، والتوقع الصحيح للحظة التى ينتظرها أن يسدد فيها المهاجم الكرة نحو المرمى. وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً

وحارس المرمى يدرك دائماً مسئوليته كآخر لاعب فى خطوط الدفاع عن المرمى. وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

النقاط الفنية الأساسية فى حراسة المرمى

تشمل النقاط الفنية الأساسية التى يجب أن يعتنى المدرب بتدريب حارس المرمى عليها ما يأتى.

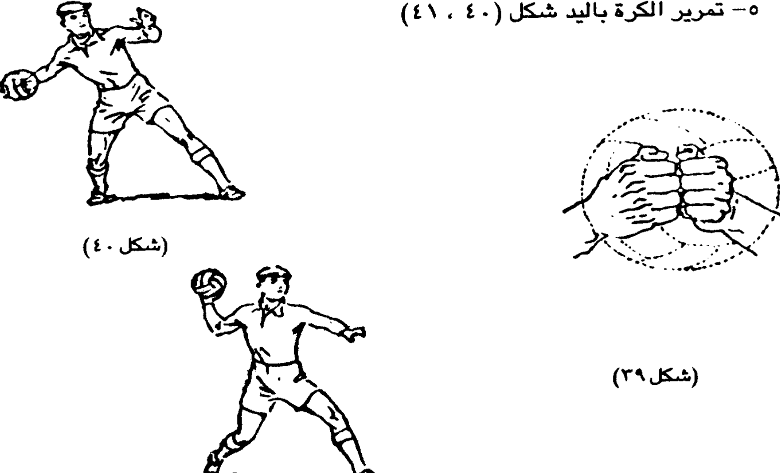
١- مسك الكرة الأرضية.

٢- مسك الكرة العالية التى فى ارتفاع البطن أو الصدر

٣- مسك الكرة العالية فى ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.

٤- ضرب الكرة بالقبضة شكل (٣٩).

٥- تمرير الكرة باليد شكل (٤٠ ، ٤١)



(شكل ٤٠)

(شكل ٣٩)

(شكل ٤١) تمرين الكرة باليد

٦- إبعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية شكل (٤٢)

٧- إرتماء حارس المرمى.

٨- وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة شكل (٤٣).

٩- تنطيط الكرة.

١٠- دحرجة الكرة.

١١- ضربة المرمى.

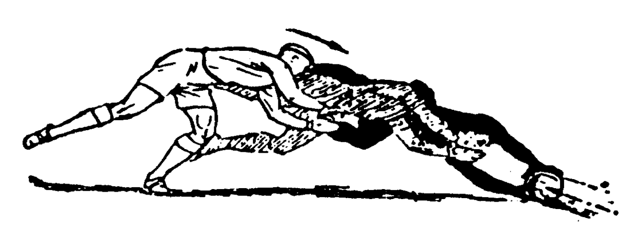
١٢- الخداع الذى يمارسه حارس المرمى.

(انظر طرق التدريب على هذه المهارات بكتاب مدرب كرة القدم وكتاب تدريب الناشئين للمؤلف)



(شكل ٤٢)

إبعاد الكرة الساقطة باليد من فوق العارضة



(شكل ٤٣) وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة

أسس الحركة الرياضية وعلاقاتها بكرة القدم:

تهدف الحركة الرياضية عند أداء المهارات الأساسية «الحركية» فى كرة القدم إلى:

(أ) أن تكون غرضية أى أن اللاعب يقوم بأداء المهارة بهدف خططى ويبتعد عن الحركات الاستعراضة.

(ب) أن تكون اقتصادية أى أن اللاعب الممتاز يستطيع أن يؤدى المهارة بأقل مجهود يبذل.

والمهارات الأساسية تتميز بالآتى:

أولا: أنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد، مما يسمح للاعب أن يصل فى أدائه إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابية الأداء. ويمكن القول بأن التحليل الحركى للمهارة يهدف إلى إبطال كل ما هو غير ضرورى وغير هادف ومعطل للحركة وسرعة أدائها. وفن الحركة وتحليل المهارات الحركية يعمل على أن يصل اللاعب إلى أكمل أداء حركى فنى بأقل قدر من المجهود المبذول.

ثانياً: إن المهارات الأساسية (الحركية) وفن أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل، وكذلك سلامة عمل الأجهزة الحيوية للاعب.

ثالثاً: طريقة أداء المهارات الأساسية (الحركية) فردية إلى حد كبير، أكثر مما نتصور عادة. والعين المدربة للمدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين فى طريقة أداء المهارات الحركية. وهذه الفروق الفردية تتوقف على النمط، والتركيب البدنى للاعب، وطوله، وقوته وسرعته، وطباعه، وغير ذلك من خصائص اللاعب.

وتلاحظ النقاط الآتية عند التدريب على المهارات الحركية:

١- لابد أن يؤدى اللاعب المهارة بسرعة، حيث إن الخصم لن يترك للاعب وقتا كافيا خلال المباراة للعب البطئ؛ ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب فى حركته مع تقدمه فى دقة الأداء الحركى للمهارة. فمثلا عدم مرجحة الرجل خلفا كثيراً فى الحركة التمهيدية لضرب الكرة والاكتفاء بثنى الساق من مفصل الركبة. وبالمثل عند التمرير يكتفى بحركة مفصل القدم وضرب الكرة بالجزء الخارجى من وجه القدم، وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة ولا داعى لوصول الكرة لحالة السكون.

وترتبط دائما السرعة فى أداء المهارة الأساسية مع الدقة فى أدائها، ولكن لابد أن تأتى الدقة دائما قبل السرعة. ومع تقدم اللاعب فى إتقان المهارة تزداد سرعته فى الأداء.

مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب؛ لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال فى الأداء.

١- مرحلة التوافق البدائى أو الأولى.

٢- مرحلة التوافق الجيد.

٣- مرحلة تثبيت وإتقان المهارة.

١- مرحلة التوافق الأولى:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها. ويعنى هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية فى المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة. لذلك يكون واجب المدرب فى هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

١- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

٢- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

٣- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب فى الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلى العصبى. وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة فى أداء المهارة.

٢ - مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتى الفهم والمحاولة وحذف الخطأ فى التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة فى أداء الحركة. وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

٣ - مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفى أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدى المهارة بدقة، ولكن لابد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التى يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة فى أى لحظة من المباراة وتحت أى ظرف من ظروفها، أى يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط فى أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خططية معينة. ولكى يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة، وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن (لمزيد من الشرح انظر كتاب مدرب كرة القدم للمؤلف)

خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرناأن هدف التدريب على المهارات الأساسية فى كرة القدم هو:

١- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

٢- العمل على تثبيت هذا الكمال وتلك الدقة حتى تؤدى المهارة بطريقة آلية سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف. فالمباراة وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرات وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد. جمهور. الملعب... إلخ) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف. فكل التغييرات غير المعتادة بالنسبة له فى المحيط الداخلى أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبياً، وهذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه. لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية فى ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التى سيتبعها، ويدقق فى اختيار التمرينات التى توصله لتحقيق أهدافه من التدريب. ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الدقة، والكمال، والتثبيت، ثم الوصول إلى الأداء الآلى المتقن فيما يلى:

أولا - التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضى التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب. ويمكن أن

يكرر التمرين أو جزءا منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب. وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيراً مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر. وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك أيضاً التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجرى نحو الكرة وعدم انتظارها، والجرى بمجرد تمرير الكرة... إلخ.

وفى هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

ثانيا - تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

ومثال ذلك التمرين الضاغط الذى يتطلب سرعة، وقوة فى الأداء، فى وقت محدد، على أن تراعى دائما الدقة فى الأداء الحركى للمهارة. ويمكن إضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج فى دقة الأداء.

مثال: تمرين ضاغط لتعليم ضرب الكرة بالرأس (تمرين بأكثر من كرة).

يقف اللاعب (أ) بين اللاعبين (ب و جـ) والمسافة بينه وبينهما حوالى ٥ أمتار يقف اللاعب (د) على بعد ٧ - ١٠ أمتار. يكون مع كل من (ب ، جـ) كرة.

التمرين: يقوم كل من (ب ، جـ) بتمرير الكرة عالية باليد إلى (أ) بالتبادل. يقوم (أ) بمجرد استلامه الكرة من (ب) بلعبها عالية باليد إلى (د) الذى يقف أمامه، من الوثب يضربها (د) برأسه إلى (ب) ويكون (أ) فى نفس الوقت قد استلم الكرة من (جـ) ورفعها إلى (د) الذى يقوم بضربها إلى (جـ) وهكذا يسير التمرين مع التدرج بالسرعة كما يقوم المدرب بوضع واجبات معينة، كأن يضرب (د) الكرة بالرأس بحيث يمررها إلى (ب أو جـ) لتصل عند قدمى أيهما. يسجل المدرب عدد المرات التى ضربها (د) فى دقيقة وكم منها كان صحيحا.

وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة، والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب. فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر فى مهارة الناشئ وفى التوافق العضلى العصبى له وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركى للاعب. ويمكن أن يكون المدافع سلبيا فى أول التدريب ثم إيجابياً. هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وضرورة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة. وتعطى فى هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكى يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدى بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أن تؤدى هذه المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات، مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية). وكذلك فإن المباريات فى مجموعات صغيرة ٣ : ٣ أو ٦ : ٦ فى مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، وخاصة أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحاً وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين فى حيز ضيق من الأرض. هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطى اللاعب الخبرات التى تجعله يقتصد فى مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. يضاف إلى ذلك عامل مهم جداً، له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس. وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب.

مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية فى المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفنى، والدقة، والإتقان فى الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية فى طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابى من اللاعب فى محاولة إصلاح طريقة أدائه، يسرع من إتقانه للمهارة. لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون فى إمكانه إصلاح أخطائه ذاتياً بدون مساعدة المدرب.

ومن الواضح أن اللاعب الذى يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه فى الأداء ويصلحها أثناء التدريب، يكون أقدر على النجاح فى إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذى لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتياً.

وطبيعى أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة. ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه فى محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفى نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر.

تدريب المهارات خلال الخطة السنوية:

نظراً لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية فى محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب، بحيث تشتمل على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويشحذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم. وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هى الفترة الأساسية فى تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل، والدقة فى أدائها، وخاصة فى المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما فى المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات - فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التى تكون على شكل تقسيمات ومباريات (٣ : ٣، ٦ : ٦).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة. ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب فى مركزه ومع التحركات الخططية.

أما فى نهاية فترة المباريات وفى فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم فى التحركات الخططية.

طرق التدريب على المهارات الأساسية:

أولا تمرينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية، وهى التى توجد «الصداقة» القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة، مما يجعلها دائما تحت سيطرته سواء وهى على الأرض، أو فى الهواء، وسواء أتت له الكرة من اليمين، أو اليسار، أو الأمام أو الخلف، وفى أى وضع يأخذه اللاعب.

إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التى تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته. وينشأ عن ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها - وزنها - مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها فى الهواء، تغير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المواتية) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم فى توافقه الحركى سواء عند ضرب الكرة أو الجرى بها، عند تمريرها أو استلامها.

وإن تمرينات الكرة التى تخلق «الإحساس» تجعل «الصداقة» بين اللاعب والكرة قوية، مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته أثناء الحركة.

هذا التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه «الصداقة» تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة.

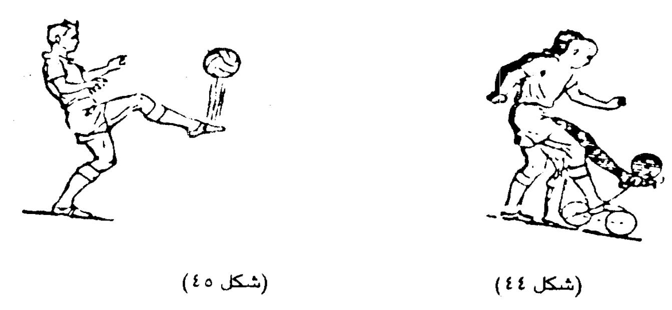
وتعطى هذه الطريقة فى المقدمة من وحدة التدريب اليومى أو بعد التدفئة، أما بالنسبة للصغار والأشبال فإن هذه الطريقة تأخذ دوراً ثابتاً فى الجزء الأساسى من وحدة التدريب اليومية نظراً لما لهذه الطريقة من أهمية بالنسبة لمثل هذه السن فى تعلم المهارات.

وفى هذه التمرينات يمكن للاعب أن يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهاراته وقدرته فى التحكم فى الكرة.

نماذج لتمرينات الإحساس بالكرة:

* دحرجة الكرة بأسفل القدم والسير بها فى الاتجاهات المختلفة.
* ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض (تنطيط الكرة بأسفل القدم).
* يقوم اللاعب بعمل تمرين توازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الأخرى أو فخذه أو رأسه (شكل ٤٤).
* تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل تنطيط الكرة بوجهى القدمين (شكل ٤٥).

* تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.
* تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.
* تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.
* تنطيط الكرة من الحركة بالقدم أو الرأس.



(شكل ٤٤) (شكل ٤٥)

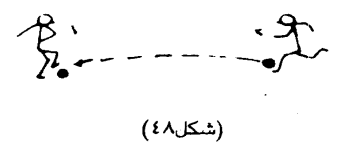
ثانيا - التمرينات الفنية الإجبارية.

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب فى أداء المهارة الأساسية، وتوضع هذه التمرينات فى برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفى هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى أن يختار المدرب تمريناً معيناً لكى يتعلم اللاعب مهارة أو أكثر، سواء كان من الوقوف أو من الحركة، ويتحتم فى هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين. وتلى هذه الطريقة طريقة الإحساس بالكرة. وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين.

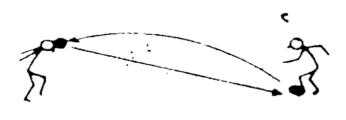
نماذج للتمرينات الفنية الإجبارية:

١ - يركل اللاعب (٢) الكرة من تحتها ليمررها إلى (١) نصف عالية. يقوم (١) بكتم الكرة بأسفل القدم والمسافة بينهما من ٣ - ٥ م (شكل ٤٨) ويكرر التمرين.



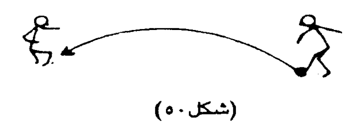
(شكل٤٨)

٢ – لاعبان المسافة بينهما ٥ – ٧ م يسحب اللاعب (٢) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامى عالية على رأس (١) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (٢) ثانية – يقوم (٢) بكتم الكرة بأسفل القدم (شكل ٤٩). ويكرر التمرين.



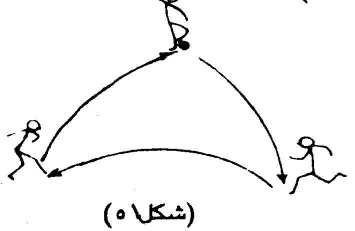
(شكل٤٩)

٣ – تمرير الكرة العالية بباطن القدم بين لاعبين بينهما مسافة ٥ م (شكل ٥٠).



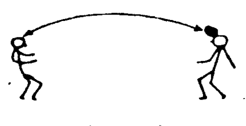
(شكل٥٠)

٤ – التمرين السابق بين ثلاثة لاعبين مع استعمال باطن القدم مرة ووجه القدم الأمامى مرة أخرى (شكل ٥١).



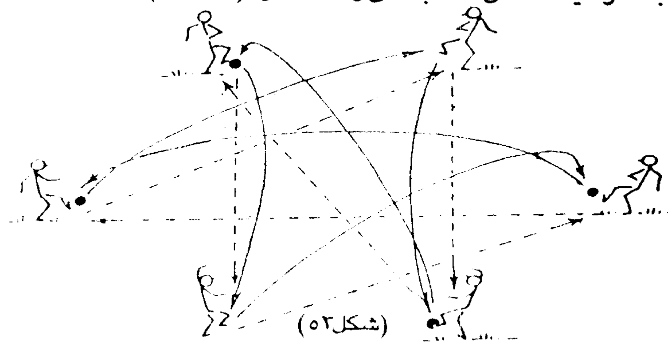
(شكل٥١)

٥ – التمرين السابق ولكن بالرأس بين لاعبين (شكل ٥٢).



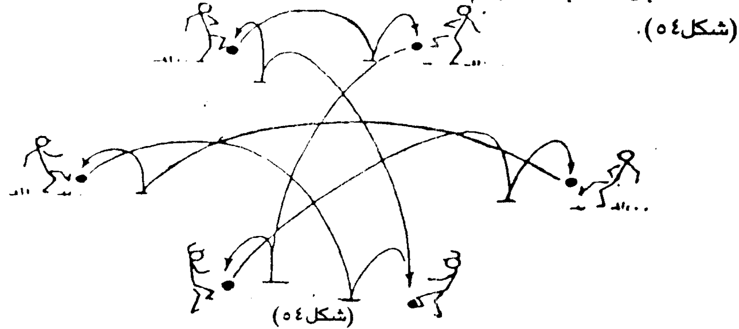
(شكل٥٢)

٦ – يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب. يمررون الكرة عالية بينهم يجرى كل لاعب بعد لعبه الكرة ليأخذ مكان اللاعب الذى وصلته الكرة (شكل ٥٢).



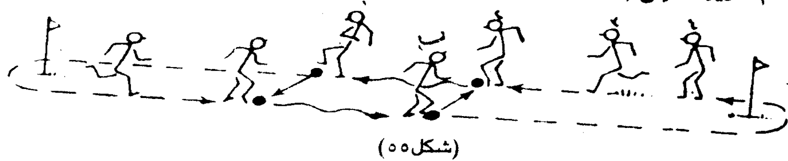
(شكل٥٢)

٧ – يقف اللاعبون فى دائرة منتصف الملعب، يلعب اللاعبون الكرة عالية بحيث تسقط قبل اللاعب الآخر ثم ترتد من الأرض ليلعبها هذا اللاعب إلى لاعب غيره وهكذا (شكل٥٤).



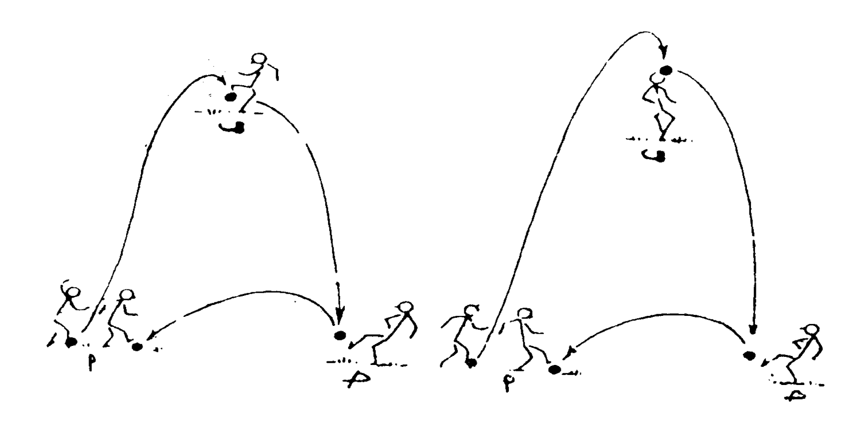
(شكل٥٤)

٨ – قاطرتان متقابلتان. يقوم اللاعب (أ) فى القاطرة الأولى بالجرى ثم تمرير الكرة عالية أو أرضية إلى اللاعب (ب) فى القاطرة الثانية ويجرى خلف قاطرته، يقوم (ب) بالجرى بالكرة ثم تمريرها. إلخ (شكل ٥٥).



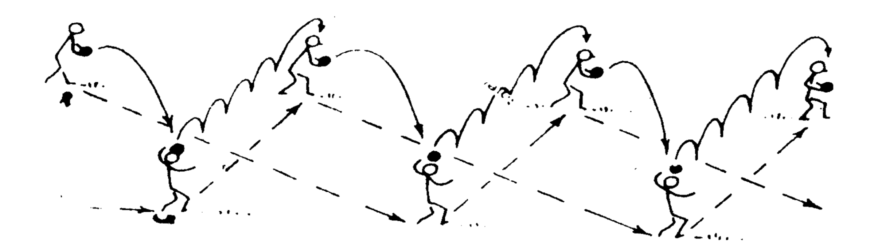
(شكل٥٥)

٩ - يرفع (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى يضربها إما بباطن قدمه أو برأسه ليمررها إلى (جـ) عالية. يلعب (جـ) الكرة نصف عالية إلى (أ) الذى يكتمها بأسفل قدمه (شكل ٥٦).



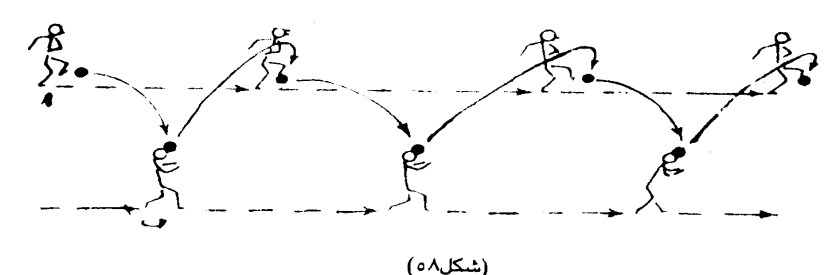
(شكل٥٦)

١٠ - يقوم (أ) برمى الكرة بيده إلى (ب) الذى ينطط الكرة على رأسه مع الجرى قطرياً ثم يمسك الكرة ويرميها إلى (أ) الذى أخذ مكان (ب). وهكذا (شكل ٥٧).



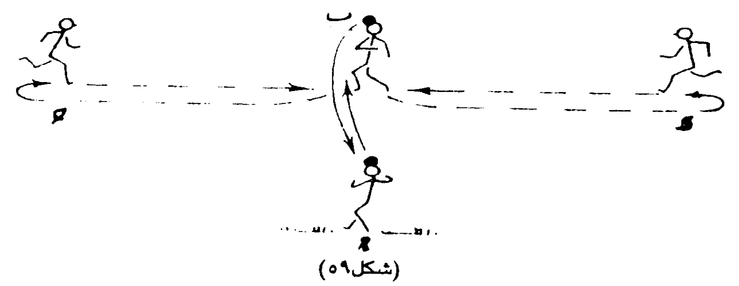
(شكل٥٧)

١١ - يلعب (أ) الكرة عالية بباطن القدم أو وجه القدم الأمامى إلى (ب) ويجرى أماماً. يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) ثانية، الذى يقوم بلعبها مباشرة إلى (ب) بنفس الطريقة (شكل ٥٨).



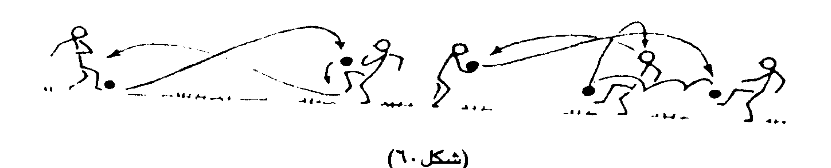
(شكل٥٨)

١٢ - يقوم (ب) بضرب الكرة برأسة ليمررها إلى (أ) ويجرى ليأخذ مكان (جـ) الذى يجرى مكان (ب) ليلعب الكرة القادمة إليه من (أ) ثم يجرى ليأخذ مكان (د) وهكذا (شكل ٥٩).



(شكل٥٩)

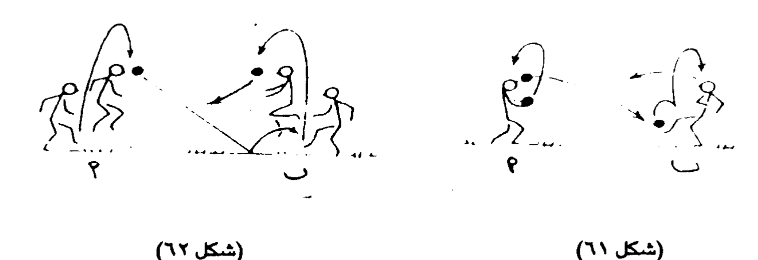
١٣ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى ينططها بوجه القدم الأمامى مع التقدم أماماً، ثم يرفعها على رأسه ليضربها إلى (أ) ثانية. يمكن فى هذا التمرين أن يستقبل (ب) الكرة بفخذه ثم يلعبها عالية بوجه قدمه الأمامى إلى (أ) (شكل ٦٠).



(شكل٦٠)

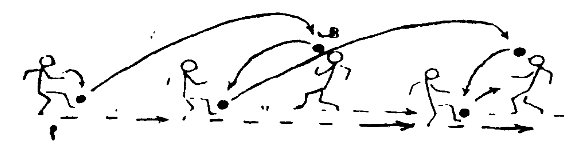
١٤ - (أ) يضرب الكرة برأسه إلى (ب) الذى يلعبها بقدمه ثم بفخذه ثم برأسه لتذهب إلى (أ) (شكل ٦١).

١٥ - يركل (أ) الكرة عالية فوقه ثم يثب ليلعبها (برأسه) لتسقط أمام (ب) يلعب (ب) الكرة المرتدة من الأرض عالية فوقه ثم يثب ليضربها برأسه لتسقط على الأرض أمام (أ) .. الخ (شكل ٦٢).



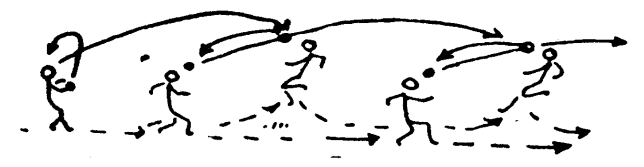
(شكل ٦٢) (شكل ٦١)

١٦ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى يضربها برأسه ليمررها على قدم (أ) ويستمر التمرين بتقدم (أ) أماماً وتقهقر (ب) (شكل ٦٣).



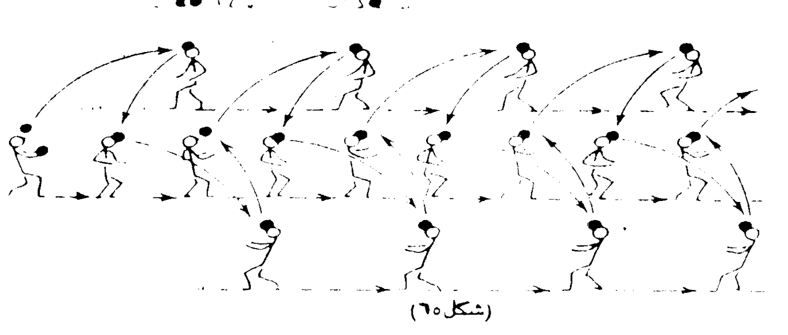
(شكل ٦٣)

١٧ - نفس التمرين السابق إنما يستمر اللعب بضرب الكرة بالرأس بين (أ) (ب) (شكل ٦٤)



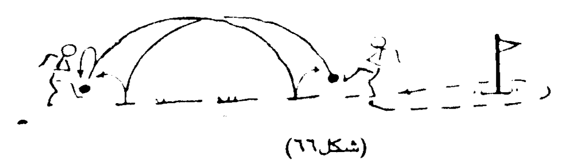
(شكل ٦٤)

١٨ – يقف (أ) مواجها (ب) و(جـ) اللذين يقفان أماما مائلين بالنسبة له، يمرر (أ) الكرة برأسه إلى (ب) ويتقدم أماما، يضرب (ب) الكرة برأسه ثانية إلى (أ) الذى يمررها إلى (جـ) يستمر التمرين بتقدم (أ) للأمام أثناء ضربه الكرة وتقهقر (ب) و (جـ) بعد ضرب الكرة (شكل٦٥)



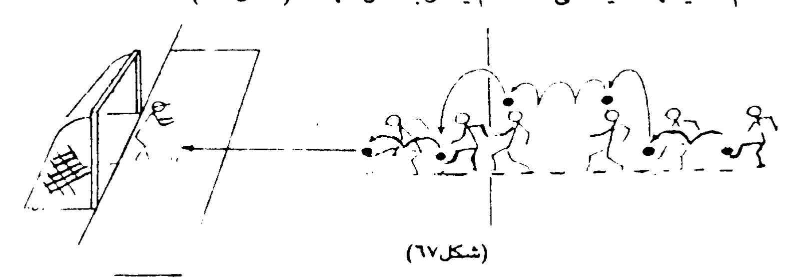
(شكل٦٥)

١٩ – يلعب (أ) الكرة عالية لتسقط أمام (ب) الذى يلعبها نصف عالية بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ويجرى ليلف حول العلم (شكل ٦٦)



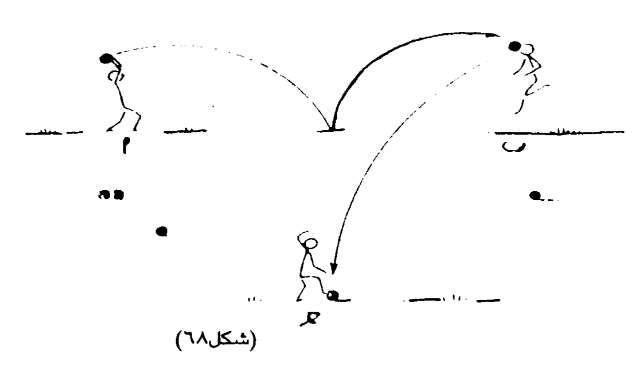
(شكل٦٦)

٢٠ – ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامى ثم يرفعها لتنطيطها على رأسه مع التقدم أماماً ثم تنطيطها ثانية على قدمه ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٦٧).



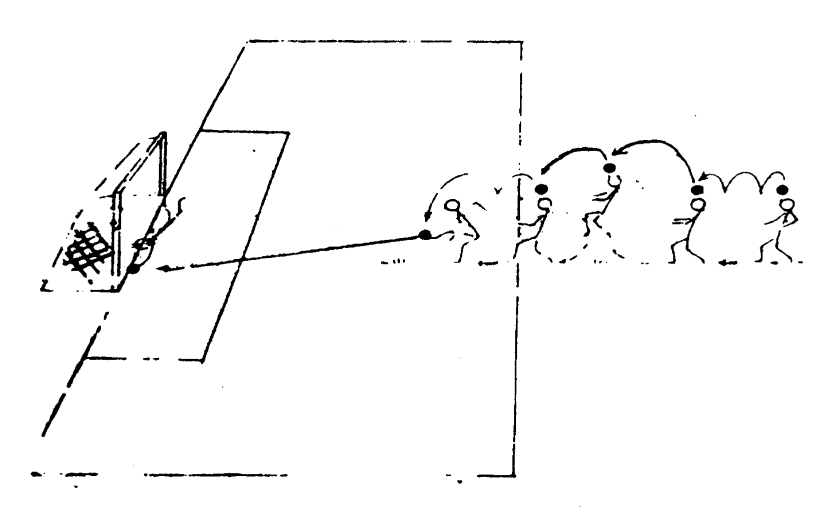
(شكل٦٧)

٢١ - يرمى (أ) الكرة بيديه بقوة لتضرب الأرض وترتد نحو (ب) الذى يثب ليضرب الكرة برأسه إلى (جـ) (شكل ٦٨) الذى يكرر التمرين مع (أ) وهكذا .



(شكل ٦٨)

٢٢ - تنطيط الكرة بالرأس مع الوثب والتقدم أماما ثم التصويب (شكل ٦٩)



(شكل ٦٩)

ثالثا - التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص فى تعليم المهارات الأساسية. وفى هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدى بأكثر من كرة واحدة وتستدعى هذه الطريقة من اللاعب تحكماً، ودقة وتكاملا فى أداء المهارات الأساسية. وتتميز هذه الطريقة بالآتى:

(أ) تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة.

(ب) ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب (كبر زاوية الرؤية).

(جـ) تنمى سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الا[illegible] إلى الكرات الأخرى، وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية، وفى نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية على رؤية الملعب بزاوية أكبر.

تعطى هذه التمرينات غالباً فى الجزء الأساسى من وحدة التدريب.

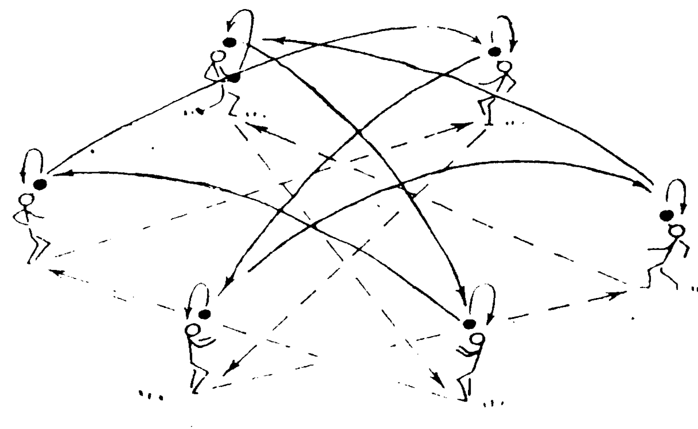
نماذج لتمرينات بأكثر من كرة.

١ - ثلاثة لاعبين (أ) و(ب) و (جـ) يقوم (جـ) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذى يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التى يرميها إليه (جـ) برأسه ويستمر التمرين كما فى (شكل ٧٠).



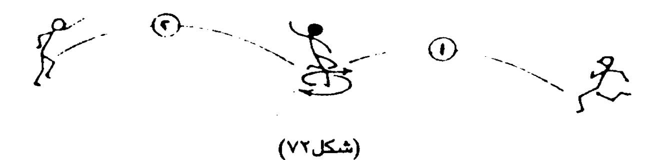
(شكل ٧٠)

٢ - ٦ لاعبين وكرتان يقف اللاعبون فى دائرة قطرها ٨ م. يقوم اللاعبان اللذان معهما الكرة بضربها إلى لاعب آخر والجرى فى اتجاه الكرة لأخذ مكان الزميل الذى ذهبت إليه الكرة .. إلخ يمكن أداء هذا التمرين بالقدم (شكل ٧١).



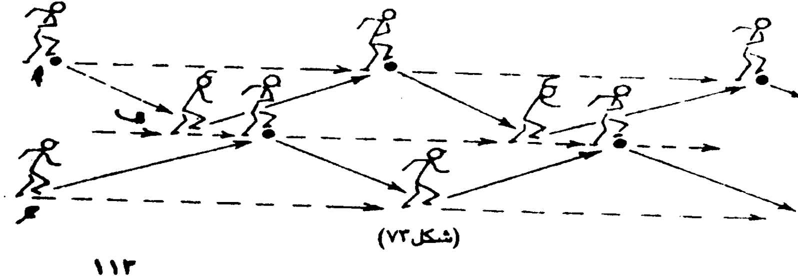
(شكل٧١)

٣ - (أ) يلعب كرة إلى (ب) نصف عالية. يقوم (ب) بتمرير الكرة ثانية إلى (أ) ويستدير ليلعب الكرة القادمة إليه من (جـ) كما فى (شكل ٧٢).



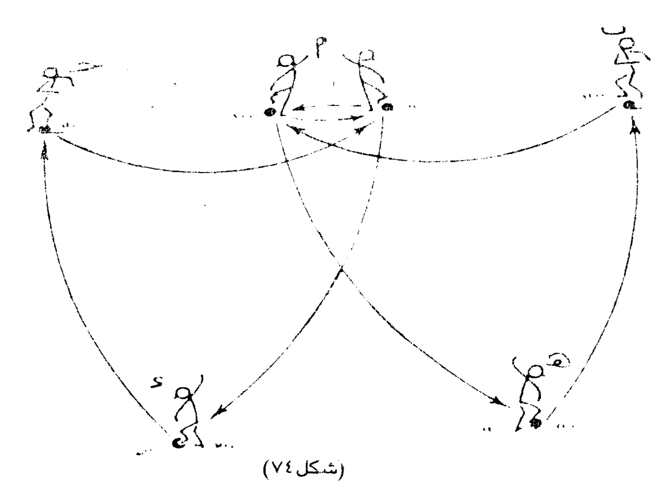
(شكل٧٢)

٤ - ثلاثة لاعبين (أ) ، (ب) ، (جـ) وكرتان. يتبادل (أ) و (جـ) تمرير الكرة إلى (ب) الذى يمررها لهما ثانية بالتبادل مع التقدم أماماً (شكل ٧٣).



(شكل٧٣)

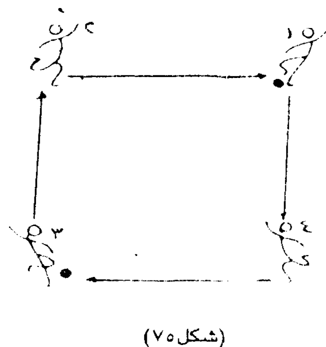
٥ - يلعب (ب) الكرة إلى (أ) الذى يلعبها مباشرة إلى (هـ) وبمجرد أن يلعب (أ) الكرة يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذى يلعبها إلى (د) وهكذا تستمر التمرينات كما فى (الشكل ٧٤).



(شكل ٧٤)

يمكن أن تلعب الكرة عالية أو أرضية.

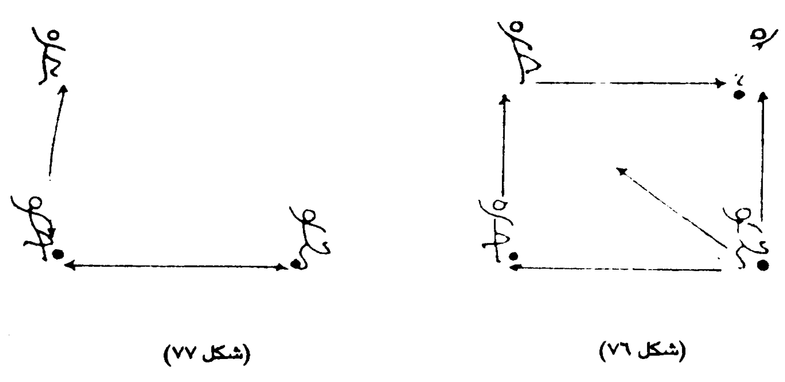
٦ - يقف (١) ، (٣) عند علمين ومع كل منهما كرة. يلعب (١) الكرة إلى (٤) وفى نفس الوقت يلعب (٣) الكرة إلى (٢) ويستمر التمرير بين اللاعبين الأربعة (شكل ٧٥).



(شكل ٧٥)

٧ - أربعة يقفون فى مربع وثلاث كرات تمرر الكرة بين اللاعبين (شكل ٧٦).

٨ - ثلاثة لاعبين وكرتان يمرر (٢) ، (٣) بالتبادل المسافة بين اللاعبين من ٨ - ١٠ م (شكل٧٧).



(شكل ٧٧) (شكل ٧٦)

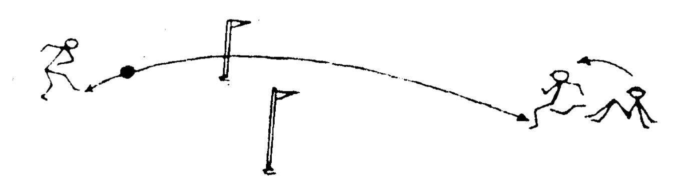
رابعا - تعليم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة، كما أنها تخدم فى الإعداد للمباريات التى تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً، مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل. يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن يلاحظ دائما الدقة التامة التى يؤدى بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الأداء المهارى الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات فى أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومى. فعند تدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب فى أول الفترة الأساسية، ويلاحظ هنا أن تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا أما تمرينات التحمل فتعطى فى الجزء الثانى من الفترة، وفى هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير أطول، وفترة الراحة أقصر ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائرى.

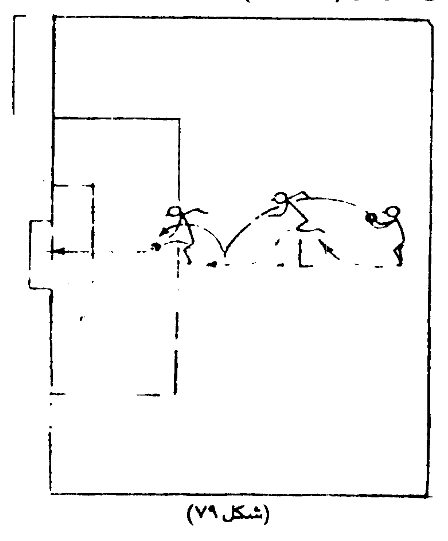
نماذج لتمرينات هذه الطريقة:

١- يجلس لاعبان أحدهما أمام الآخر ومعهما كرة. يقف لاعب ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب الآخر ويجلس ثانية (شكل ٧٨).



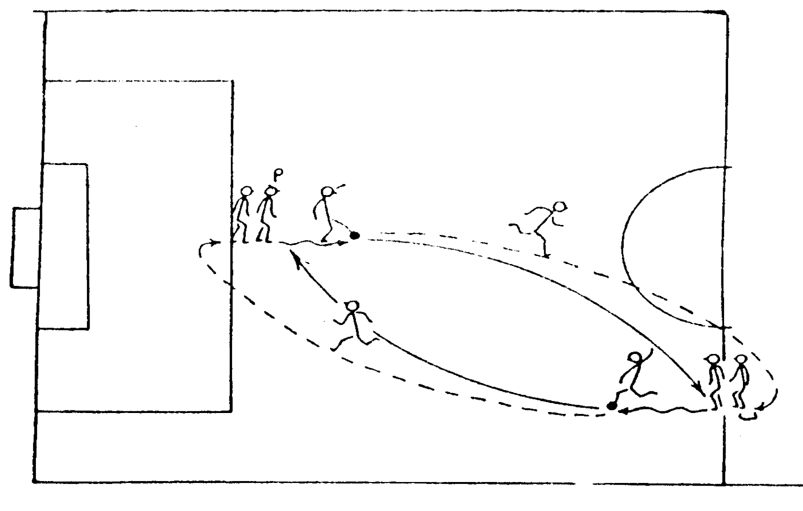
(شكل ٧٨)

٢- يرمى اللاعب الكرة عالية فوق حاجز ثم يثب فوق الحاجز ويصوب الكرة نحو الهدف بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٧٩).



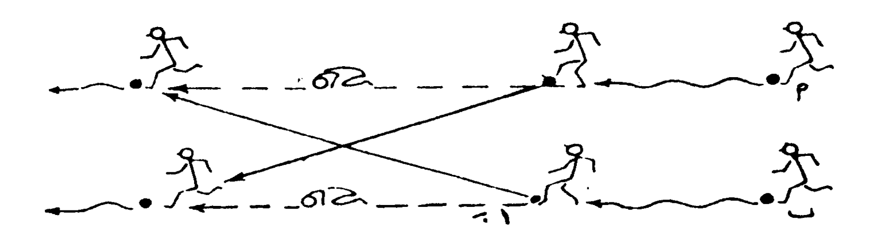
(شكل ٧٩)

٣- مجموعتان من اللاعبين. يلعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى فى اتجاه الكرة ليأخذ مكانه فى نهاية القاطرة (ب) ويقوم (ب) بلعب الكرة والجرى، (شكل ٨٠).



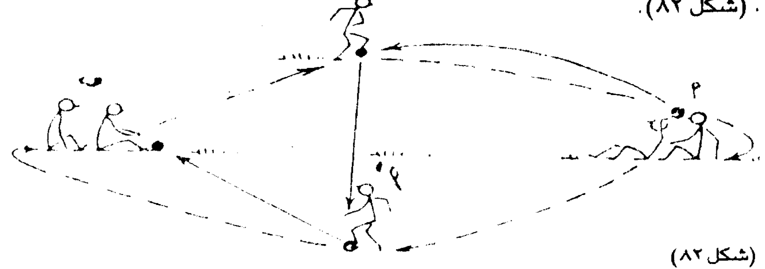
(شكل ٨٠)

٤- يجرى اللاعب بالكرة ثم يمررها قطرية إلى اللاعب زميله ثم يقوم بعمل دحرجة أمامية ويقوم ليلحق بالكرة الممررة إليه من زميله ثم يجرى بها (شكل ٨١).



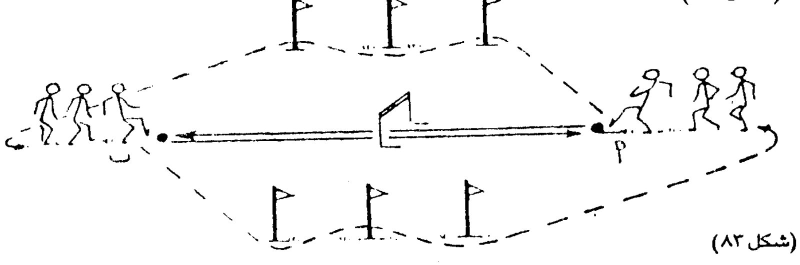
(شكل ٨١)

٥- مجموعتان (أ) و (ب) جالستان بينهما مسافة ٢٥م يرمى اللاعب الأول من (أ) الكرة عالية أماما ويقوم ليجرى وفى نفس الوقت يقوم اللاعب الأول (ب) بالجرى ليمرر الكرة التى رماها (أ) قبل أن تلمس الأرض إلى (أ) ويقوم (أ) بتمريرها أرضيا إلى (ب) وهكذا. (شكل ٨٢).



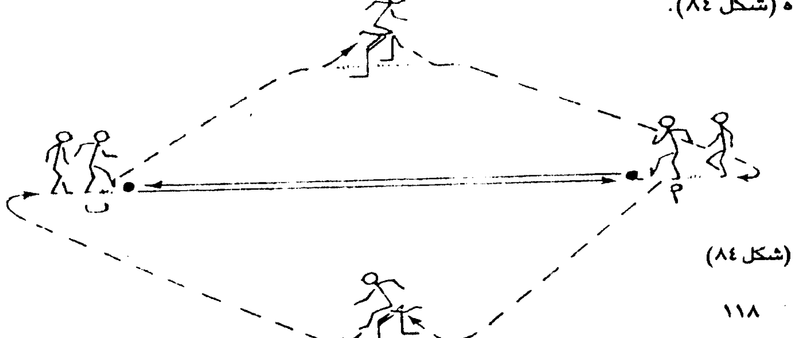
(شكل ٨٢)

٦- مجموعتان (أ) و (ب). يمرر (أ) الكرة إلى (ب) من تحت الحاجز ويجرى زجزاجا بين الأعلام ليقف فى نهاية المجموعة (ب). يمرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجرى بنفس الطريقة (شكل ٨٣).



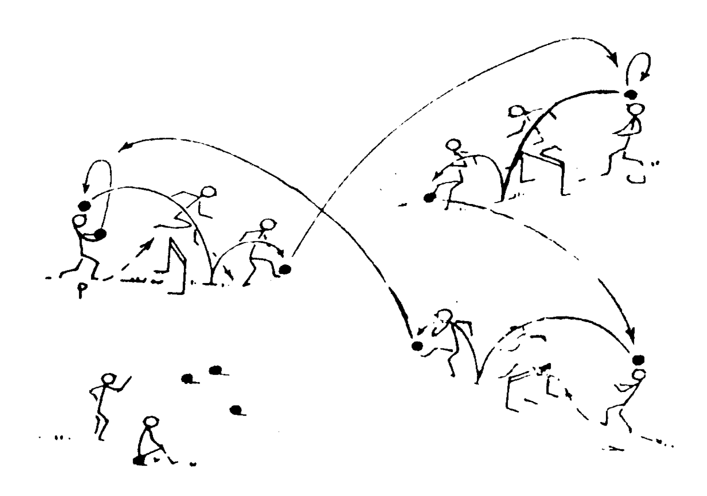
(شكل ٨٣)

٧- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى ليثب فوق الحاجز ويقف مكان (ب) فى نهاية القاطرة (شكل ٨٤).



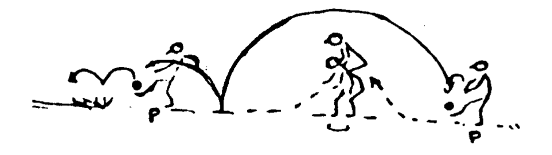
(شكل ٨٤)

٨- ثلاث مجاميع (أ) ، (ب) ، (جـ) يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة بالرأس لتسقط بعد الحاجز، يثب (أ) فوق الحاجز ويمررها عالية إلى (ب) بعد ارتدادها من الأرض. يقوم (ب) بنفس التمرين ويمرر إلى (جـ) وهكذا (شكل ٨٥).



(شكل ٨٥)

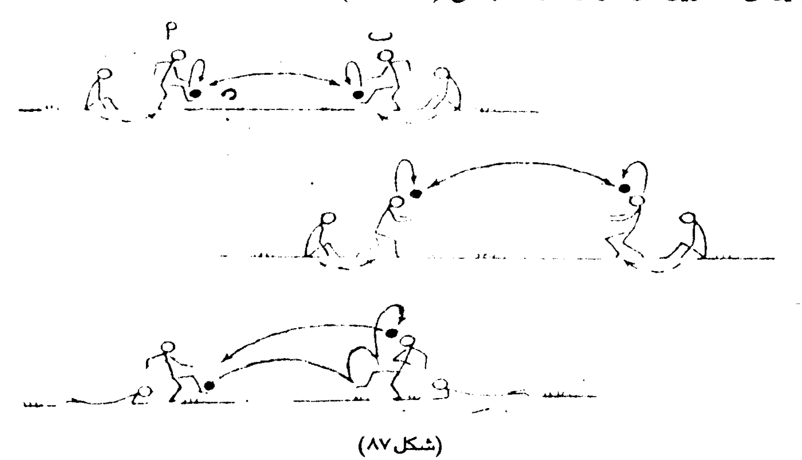
٩- يلعب (أ) الكرة عالية ثم يثب فوق (ب) ويلعب الكرة المرتدة (شكل ٨٦).



(شكل ٨٦)

١٠- يرمى اللاعب الكرة عالية وهو راقد أو جالس ثم يقف لينططها برجله أو برأسه.

١١- يجلس لاعبان متقابلان ويتبادلان الوقوف للعب الكرة بالقدم أو الرأس. يمكن أن يؤدى التمرين من الرقود أو الانبطاح (شكل ٨٧).



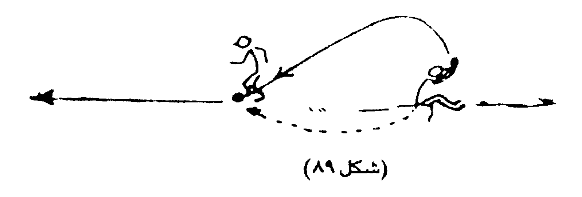
(شكل ٨٧)

١٢- يضرب اللاعب الكرة لتسقط أمامه ثم يلف حول علم ثم يقوم بتصويب الكرة بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٨٨) على المرمى.



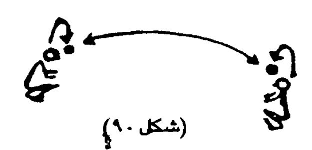
(شكل ٨٨)

١٣- يرمى اللاعب الكرة بيديه من فوق رأسه وهو جالس ثم يقف ويلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى (شكل ٨٩).



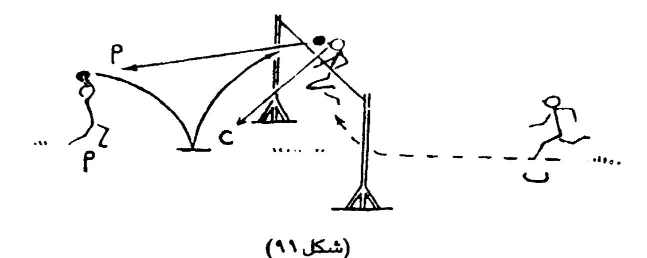
(شكل ٨٩)

١٤- يتبادل اللاعبان ضرب الكرة بالرأس بينهما من وضع الإقعاء (شكل ٩٠).



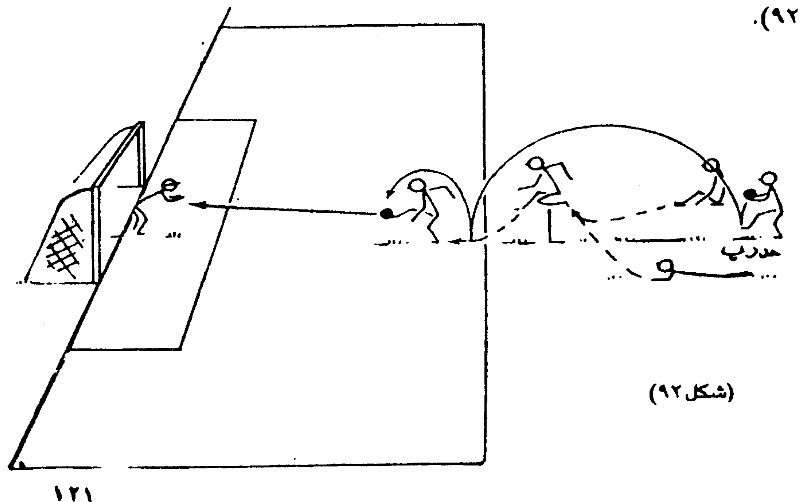
(شكل ٩٠)

١٥- يضرب (أ) الكرة فى الأرض لترتد عالية من فوق حبل قائمى الوثب العالى يقترب (ب) جريا ثم يثب ليضرب الكرة برأسه لتسقط أمام (أ) (شكل ٩١).



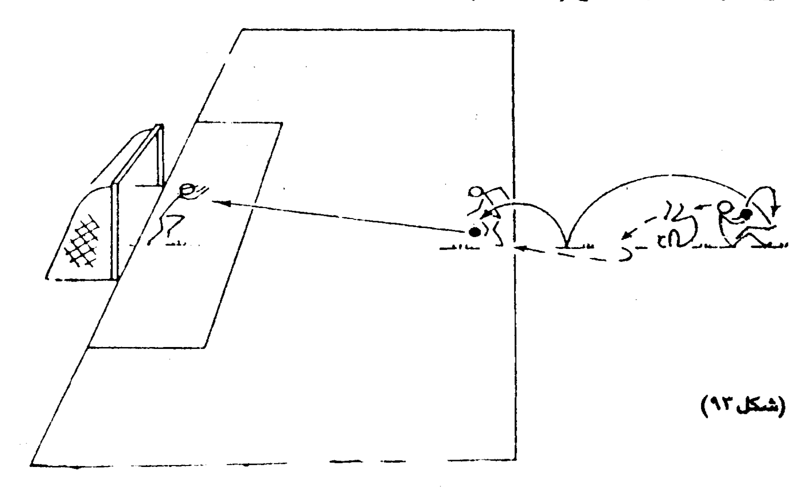
(شكل ٩١)

١٦- يرمى المدرب الكرة من فوق الحاجز، يقف اللاعب الذى يكون راقداً أو جالساً ثم يجرى ليثب من فوق الحاجز ويصوب الكرة نحو المرمى بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٩٢).



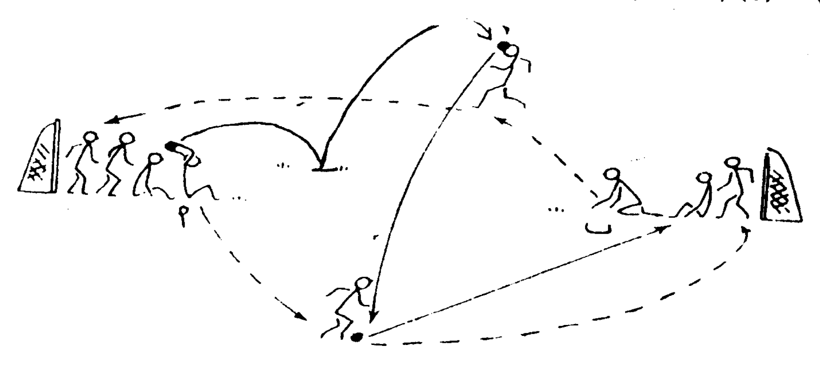
(شكل ٩٢)

١٧- يرمى اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه ثم يتدحرج خلفاً ويقف ليصوب الكرة المرتدة من الأرض نحو المرمى (شكل ٩٣).



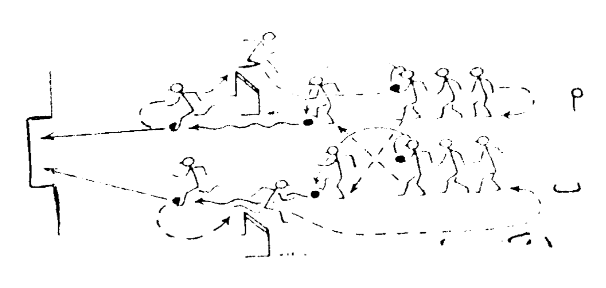
(شكل ٩٣)

١٨- يرمى (أ) الكرة بقوة لترتد من الأرض. يقف (ب) ويجرى يضرب الكرة المرتدة برأسه ليمررها إلى (أ) الذى يكون قد وقف وجرى. يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى اللاعب الثاني من (ب) (شكل ٩٤).



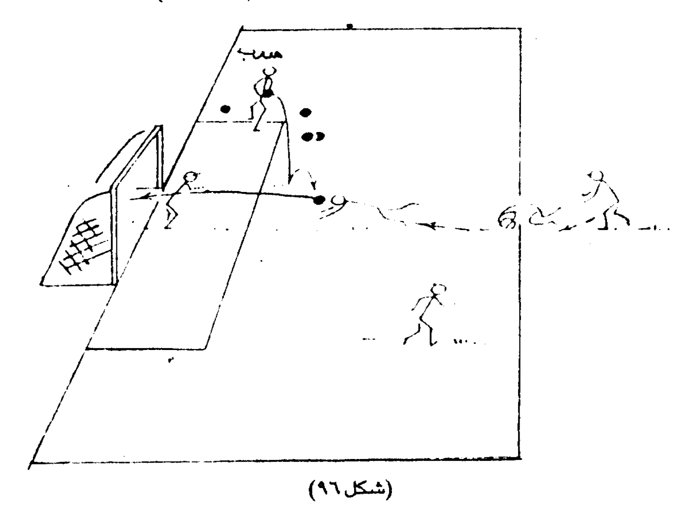
(شكل ٩٤)

١٩- مجموعتان (أ) ، (ب) يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة يضرب الكرة برأسه عالية للأمام ويجرى ليتبادل مكانه مع اللاعب زميله فى المجموعة الأخرى ويسيطر على الكرة أثناء جريه، ثم يقوم بعمل محاورة والتصويب نحو المرمى. يجرى اللاعبان بعد ذلك للوثب فوق حاجزين والوقوف فى نهاية القاطرة (شكل ٩٥).

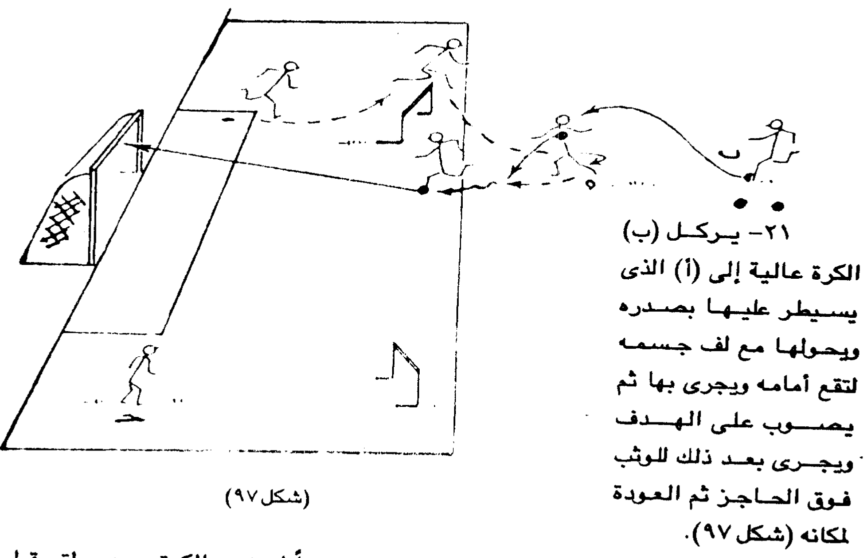


(شكل ٩٥)

٢٠- يضرب المدرب الكرة فى الأرض بيديه لترتد منها. يقوم اللاعب بعمل دحرجة أمامية ثم يثب أماماً ليصوب الكرة برأسه نحو الهدف (شكل ٩٦).



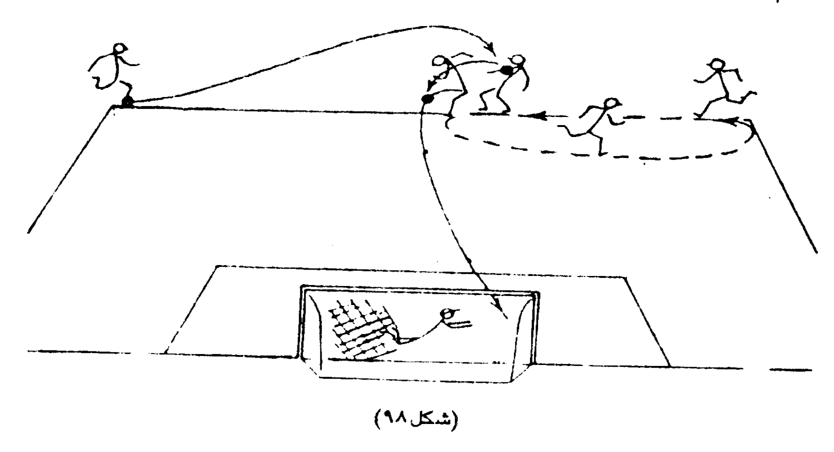
(شكل ٩٦)



(شكل ٩٧)

٢١- يركل (ب) الكرة عالية إلى (أ) الذى يسيطر عليها بصدره ويحولها مع لف جسمه لتقع أمامه ويجرى بها ثم يصوب على الهدف ويجرى بعد ذلك للوثب فوق الحاجز ثم العودة لمكانه (شكل ٩٧).

٢٢- يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى يتقدم جرياً ليمتص الكرة بصدره لتسقط أمامه ثم يصوبها نحو المرمى ويجرى ليكرر التمرين (شكل ٩٨).



(شكل ٩٨)

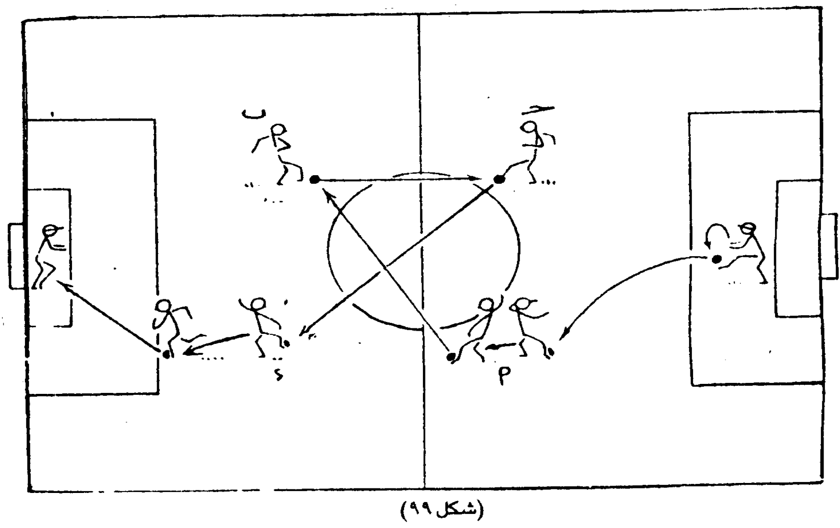
خامسا - التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكى يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها فى المباريات بكثرة)، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب. ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهى تنمى توافق اللاعب الحركى. ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية، وفى الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدى هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى، ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين.

وهذه التمرينات هى الأساس فى بناء الفترة الأساسية فى وحدة التدريب اليومية للاعبى الدرجة الأولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

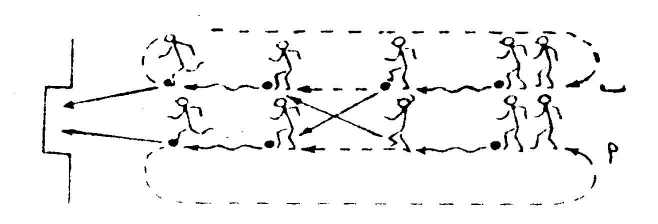
نماذج للتمرينات المركبة:

١- يلعب حارس المرمى الكرة إلى (أ) الذى يستقبلها مع لف جسمه ويمررها إلى (ب) الذى يمررها إلى (جـ) الذى يمررها بدوره مباشرة إلى (د) الذى يستقبلها مع لف جذعه نحو المرمى ثم التصويب (شكل ٩٩).



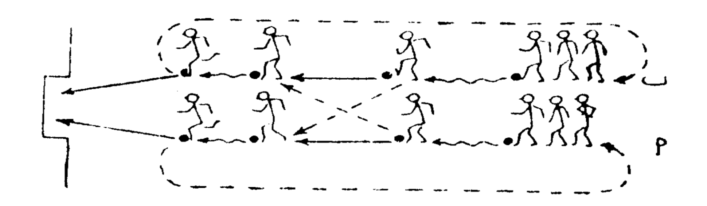
(شكل ٩٩)

٢- يجرى كل من اللاعب (أ) واللاعب (ب) بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى الآخر ويجرى للحاق بالكرة القادمة له. يجرى كلاهما بالكرة ثم يصوب على الهدف (شكل ١٠٠).



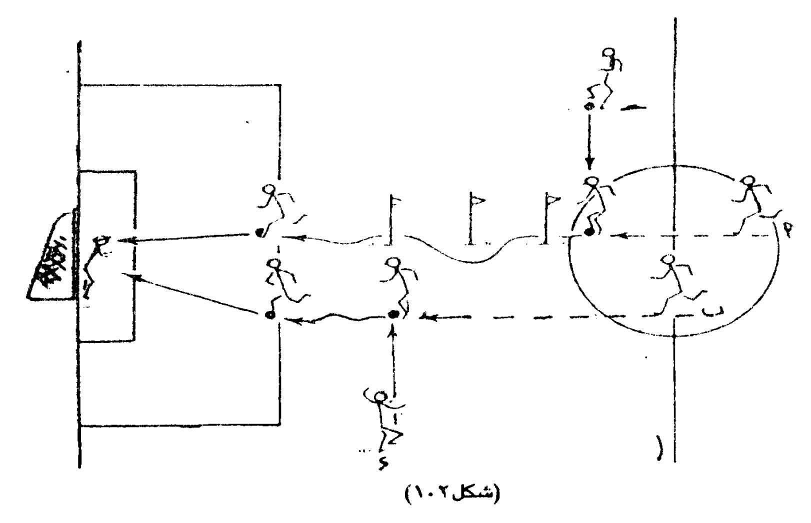
(شكل ١٠٠)

٣- يجرى اللاعبان (أ) ، (ب) بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة للأمام . ويجرى كل منهما ليتبادل مركزه مع زميله واللحاق بالكرة والجرى بها لمسافة ثم التصويب (شكل ١٠١).



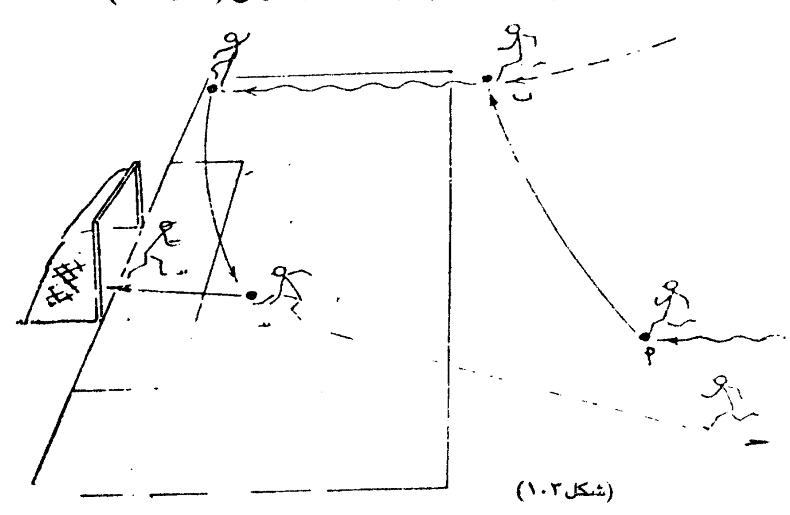
(شكل ١٠١)

٤- يجرى (أ) ليستقبل الكرة القادمة له من (جـ) أثناء جريه ثم يقوم بالجرى المتعرج بالكرة بين ثلاثة أعمدة ثم يصوب نحو المرمى. يقوم (ب) مع (د) بنفس التمرين (شكل ١٠٢).



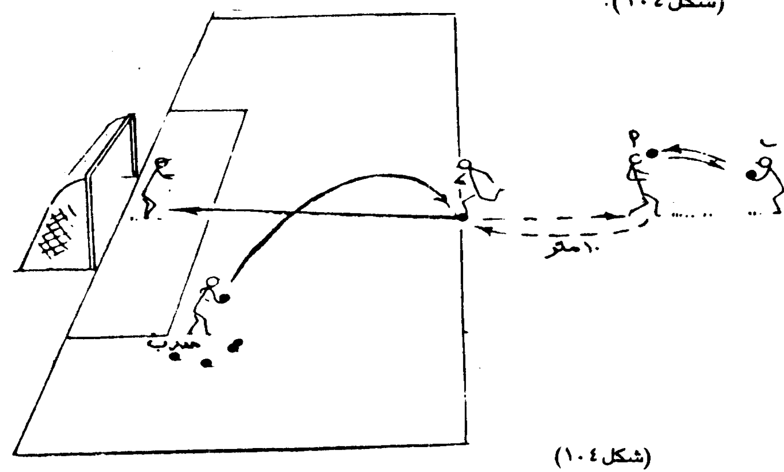
(شكل ١٠٢)

٥- يجـرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذى يجـرى بهـا حـتى خط المرمى ثم يركلها عالية أمام المرمى إلى (جـ) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٠٣).



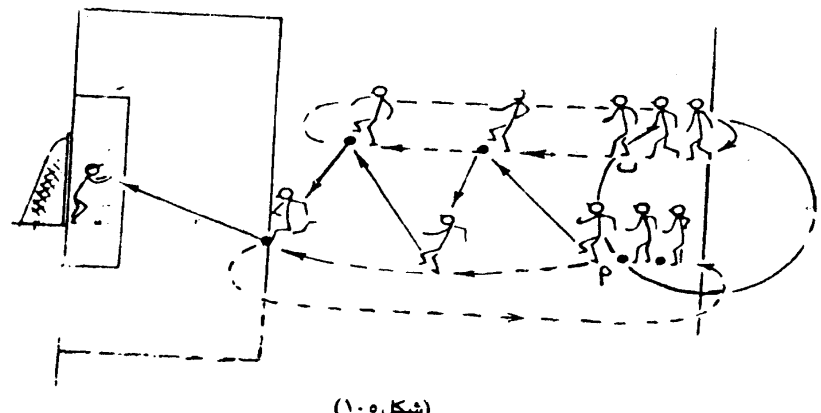
(شكل ١٠٣)

٦- يرمى اللاعب (ب) الكرة عالية ليضربها (أ) المواجه له برأسه، ثم يستدير (أ) ويجرى مسافة ١٠م ليصوب مباشرة الكرة العالية التى يرميها إليه المدرب ويكرر التمرين (شكل ١٠٤).



(شكل ١٠٤)

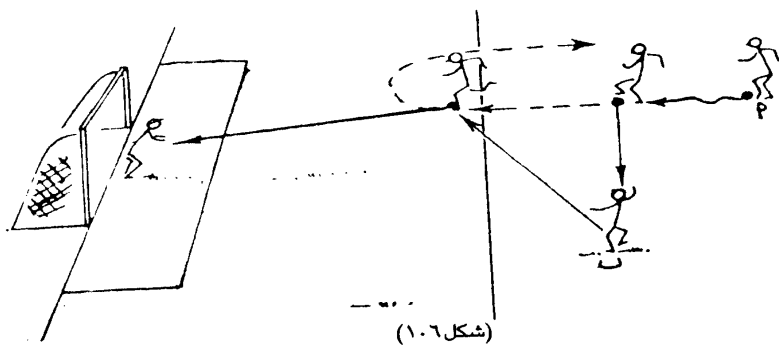
٧- التمريرة الحائطية بين (أ) ، (ب) مع الجرى أماما ثم التصويب على الهدف من (أ) ثم الوقوف فى نهاية القاطرة. تتبادل القاطرتان التصويب (شكل ١٠٥).



(شكل ١٠٥)

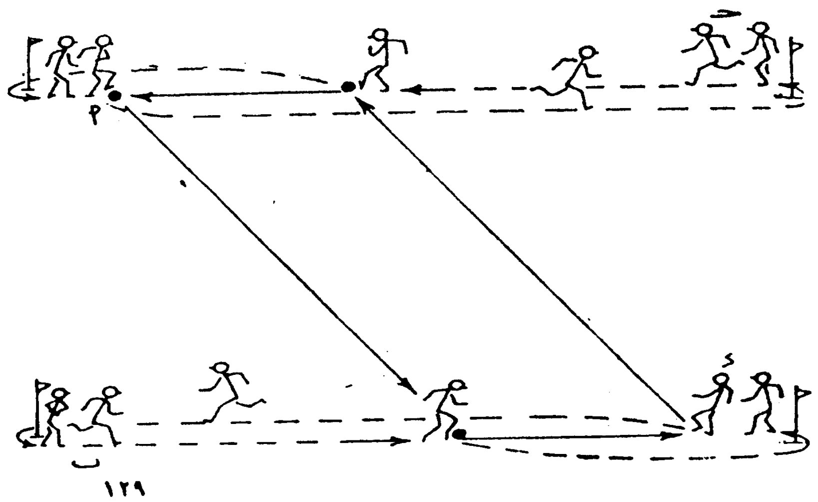
٨- يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذى يمررها ثانية إليه.

يصوب (أ) مباشرة نحو الهدف ثم يعود للوقوف فى نهاية الصف أو بدء التمرين ثانية (شكل ١٠٦).

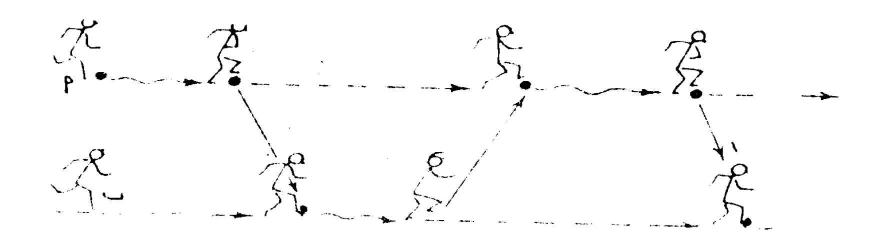


(شكل ١٠٦)

٩- أربع مجموعات أ ، ب ، جـ ، د . تتكون كل مجموعة من ٢ - ٣ لاعبين يقوم (أ) بالتمرير المائل إلى (ب) الذى يجرى أماما ليمرر الكرة مباشرة إلى (د) الذى يمررها إلى (جـ) الذى يجرى أمام ليمررها إلى (أ) يقوم كل لاعب بالجرى أماما للوقوف فى نهاية القاطرة التى أمامه (شكل ١٠٧).

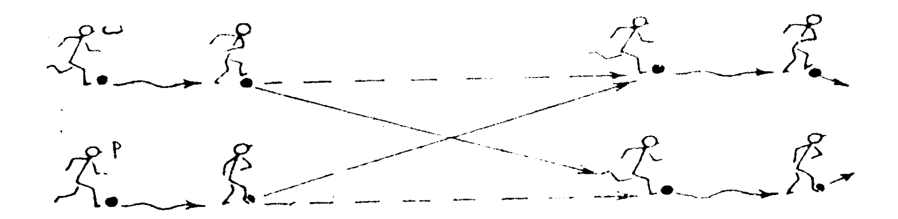


١٠- يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذى يجرى بها ثم يمررها إلى (أ) ثانية وهكذا (شكل١٠٨).



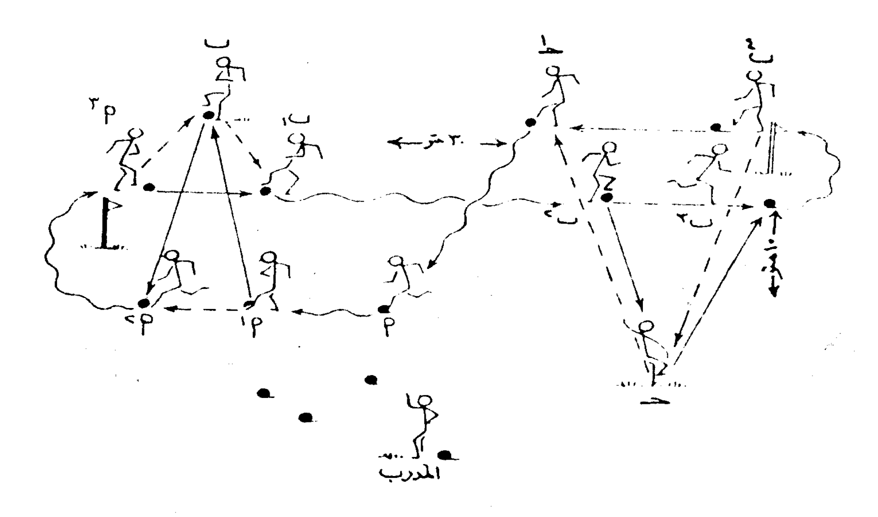
(شكل١٠٨)

١١- يجرى (أ) ، (ب) أماماً بالكرة ثم يمررها كل منهما لزميله قطرية ويستمر التمرين (شكل١٠٩).



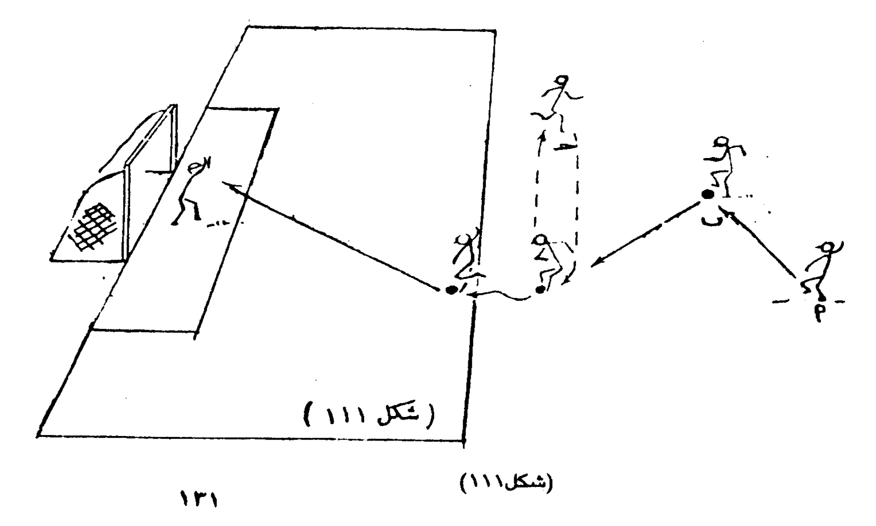
(شكل١٠٩)

١٢- ثلاثة لاعبين، وعلمان بينهما مسافة ٣٠ مترا يقوم (أ) بالجرى إلى (أ١) ثم يمررها إلى (ب) الذى يمررها ثانية إلى (أ٢) الذى يجرى بها حول العلم ويمرر إلى (ب١) ويأخذ مكان (ب) ويجرى (ب١) بالكرة إلى (ب٢) ويمررها إلى (جـ) الذى يمررها إلى (ب٣) يقوم (ب٣) بالجرى حول العلم إلى (ب٤) ثم يمررها إلى (جـ١) الذى يجرى إلى مكان (أ) ليبدأ التمرين ثانية، يعلم هذا التمرين التمريرة الحائطية مع تغير المراكز (شكل ١١٠).



(شكل١١٠)

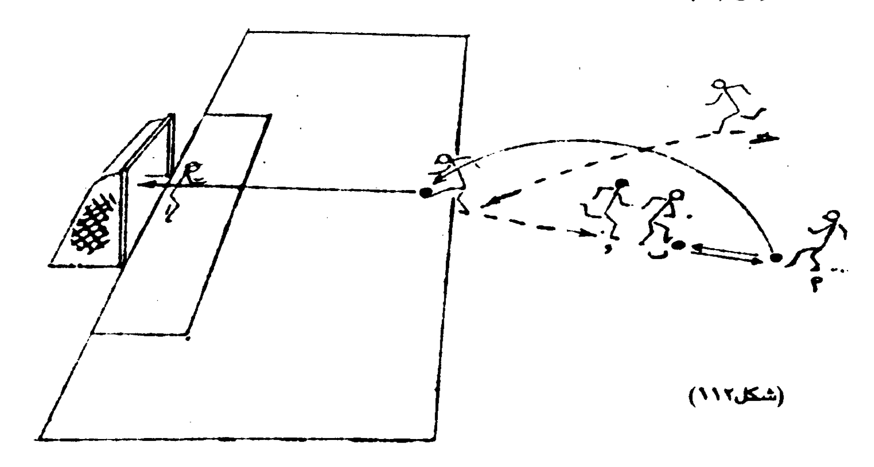
١٣ – يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها إلى (جـ) يجرى (جـ) حول كرة طبية قبل أن يستقبل الكرة ويجرى بالكرة حتى منطقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١١).



(شكل ١١١)

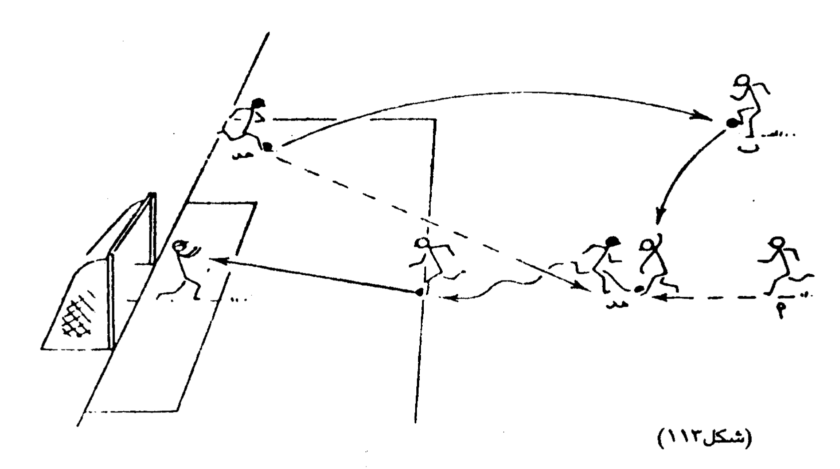
(شكل١١١)

١٤ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها ثانية إلى (أ) يلعب (أ) الكرة من فوق (ب) والمنافس إلى (جـ) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١١٢).



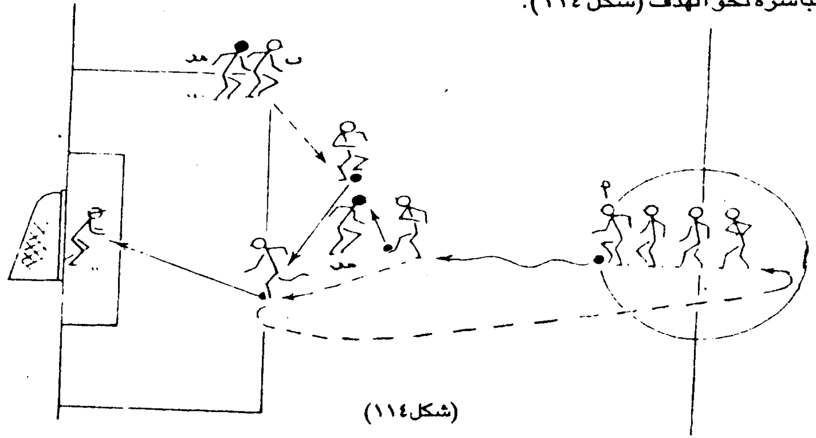
(شكل١١٢)

١٥ - يستقبل (ب) الكرة الآتية له من المنافس ثم يمررها إلى (أ) يتقدم الخصم ليهاجم (أ). يراوغ (أ) الخصم ثم يصوب نحو الهدف (شكل ١١٣).



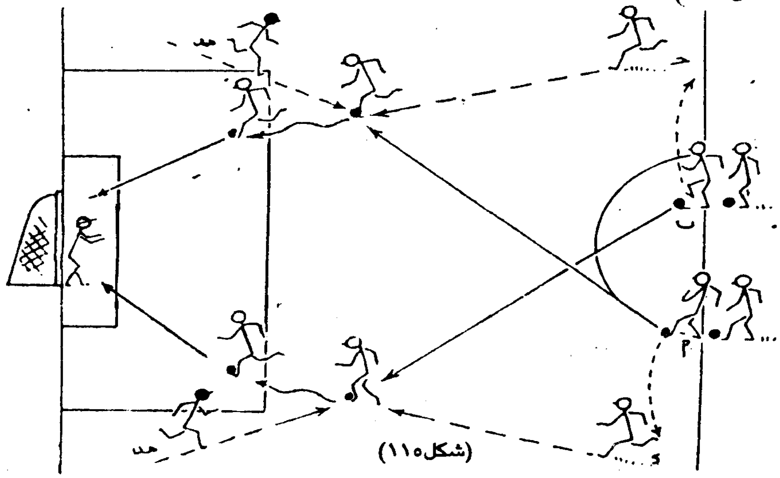
(شكل١١٣)

١٦ - يجرى (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريرة حائطية مع (ب) ليمر من الخصم ويصوب (أ) مباشرة نحو الهدف (شكل ١١٤).



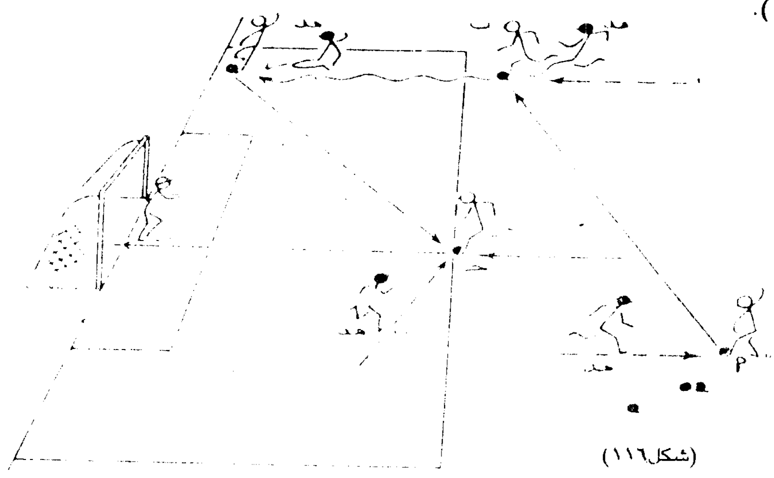
(شكل ١١٤)

١٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (جـ) الذى يجرى ليستقبل الكرة أثناء جريه ويجرى بها مبتعداً عن الخصم ثم يصوب. يؤدى التمرين بين (ب) ، (د) من الجهة الأخرى فى نفس الوقت (شكل ١١٥).



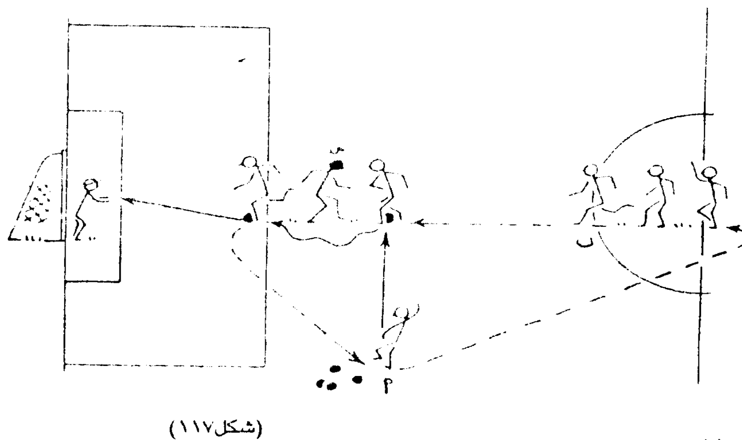
(شكل ١١٥)

١٨ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يجرى من الخصم ويراوغ بالكرة يمرر (ب) الكرة تحت ضغط الخصم إلى (جـ) يصوب (جـ) الكرة مباشرة نحو الهدف قبل وصول الخصم (شكل١١٦).



(شكل١١٦)

١٩ - يجرى (ب) ليستقبل الكرة الآتية إليه من (أ) أثناء جريه. يراوغ (ب) الخصم ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١٧).



(شكل١١٧)

سادسا - التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة هى تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتى يقوم المدرب بإعطائها فى خطة التدريب اليومية، واضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية فى وقت واحد.

* أهداف الألعاب الصغيرة:

١ – إدخال عامل السرور على اللاعبين.

٢ – التدفئة وفى هذه الحالة تعطى فى مرحلة الإعداد من وحدة التدريب اليومية.

٣ – تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.

٤ – تحسين الأداء المهارى للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث فى المباريات.

٥ – إكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.

٦ – تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.

٧ – اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعى، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسئولية كأفراد وجماعات.

ومن الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الأهداف، بل إن بعضها يحقق جميع هذه الأهداف مجتمعة، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهم التمرينات التى يجب أن يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه:

* أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة.
* أن يعتنى عناية تامة عند اختيار اللعبة. إذ أنها لابد أن تحقق الأهداف التى يضعها المدرب فى تخطيطه.
* أن يعتنى بالإعداد للعبة من حيث الملعب والأدوات.
* أن يضع فى اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة أدائها، وألا يتهاون من جهته فى تطبيق ذلك.
* أن تعطى اللعبة الوقت الكافى حتى يكون لها التاثير المطلوب

بعض نماذج للألعاب الصغيرة:

* أرجو أن يلاحظ السادة المدربون أنه يمكن تكرار هذه الألعاب مع التغيير فى طريقة أداء المهارات الأساسية التى تعطى فى اللعبة فمثلا اللعبة، يمكن أن تؤدى مرة بالقدم وأخرى بالرأس!.

١ - تتابعات من مختلف، التشكيلات لجميع أنواع المهارات الأساسية (شكل ١١٨).

(أ)

(ب)

(جـ)

(د)

(هـ)

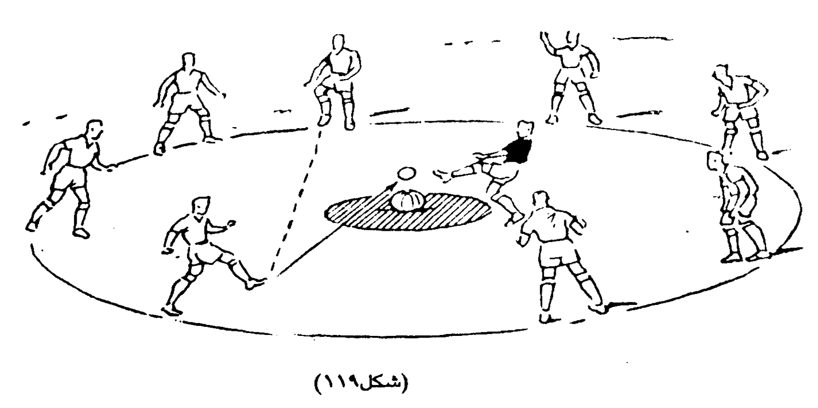
(و)

(شكل ١١٨)

(أ) فى صف　　(ب) فى نصف دائرة　　(جـ) فى دائرة

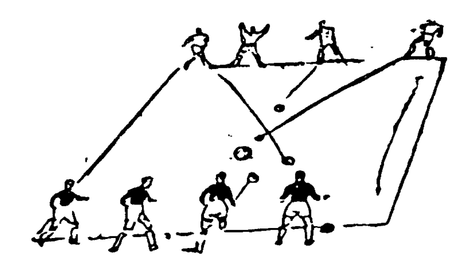
(د) فى قاطرتين مواجهتين　　(هـ) فى صفين متقابلين　　(و) فى قاطرة.

٢ - يقف اللاعبون فى دائرة قطرها ١٢ م وفى منتصفها دائرة صغيرة داخلها كرة طبية. يقف لاعب للدفاع عن الكرة بدون أن يدخل الدائرة الصغيرة. يحاول اللاعبون الذين حول الدائرة الكبيرة إصابة الكرة الطبية بالكرة عن طريق التمرير ومحاولة التصويب. اللاعب الذى يصيب الكرة يغير مركزه مع اللاعب الذى يدافع عن الكرة الطبية (شكل ١١٩).



(شكل١١٩)

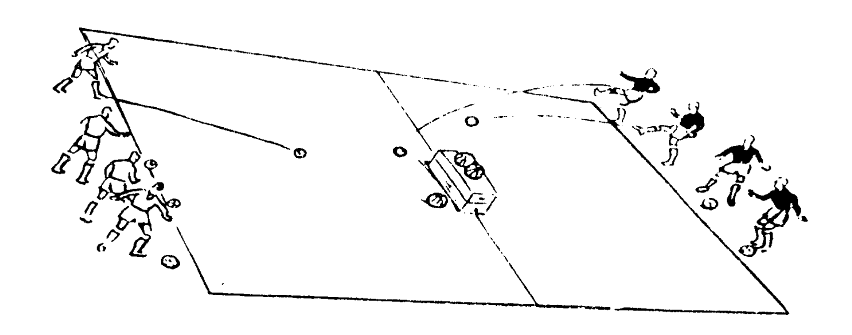
٣ - فرقتان تتكون كل منهما من ٨ - ١٢ لاعبا مع كل منهم كرة ملعب كرة طائرة، تقف عند كل خط نهاية فرقة. توضع كرة طبية فى منتصف الملعب يحاول كل لاعب أن



(شكل١٢٠)

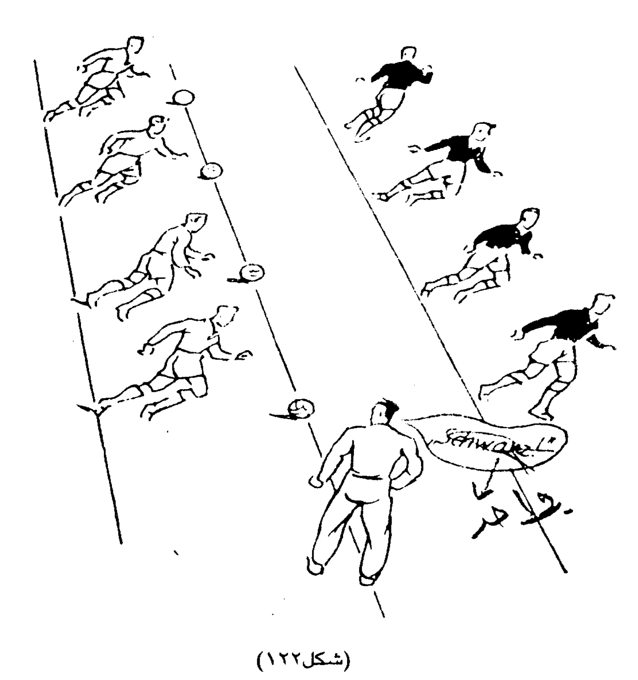
يصيب الكرة الطبية عن طريق ضرب الكرة بباطن القدم . (أو بالطريقة التى يحددها المدرب). وبعد وقت محدد يعلن المدرب الفريق الفائز وهو الذى يصيب أفراده الكرة الطبية بكورهم أكثر من الفريق الآخر (شكل ١٢٠).

٤ – ملعب طوله من ٢٠ – ٢٥ م وعرض ١٠ م. يوضع فى منتصف الملعب قسمان من صندوق القفز ويوضع فوقهما ٢ – ٥ كرات طبية. عند كل نهاية من نهايتى الملعب يقف فريق مع كل فرد من أفراده كرة. يحاول كلا الفريقين عن طريق ركل الكرة بوجه القدم الداخلى إصابة الكور الطبية. يفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الإصابات خلال مدة يحددها المدرب. (شكل ١٢١) يمكن أن ينوع المدرب بأن يفوز الفريق الذى يستطيع أن يسقط إحدى الكرات الطبية على الأرض.



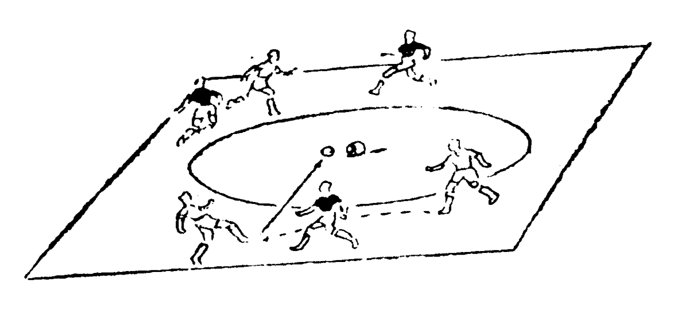
(شكل١٢١)

٥ – ترسم ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها ٣ م. يقف على كل خط جانبى فريق وتوضع فوق خط الوسط كرة بين كل لاعبين. يسمى المدرب كل فريق باسم أو يعطيه رقم (١ ، ٢). عندما ينادى المدرب على فريق يجرى الفريق الآخر بعيداً. عندما يصل أول لاعب من الفريق الأول إلى الكرة ينادى قف. يقف الفريق الآخر ويحاول أفراد الفريق الأول عن طريق ضرب الكرة بالقدم إصابة أفراد الفريق الآخر. (شكل ١٢٢).



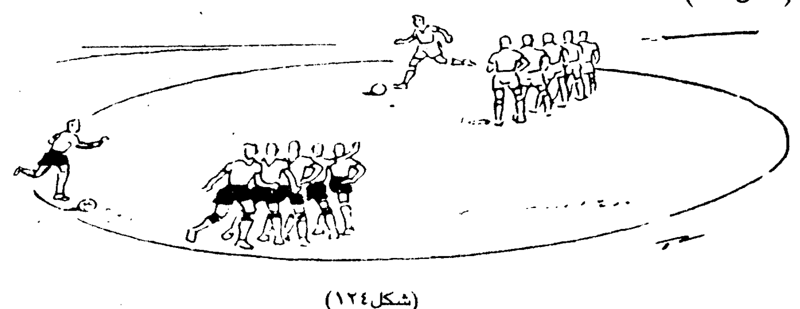
(شكل١٢٢)

٦ – ملعب مساحته ٢٠ × ٢٠ م داخله دائرة قطرها ٨ م، يوضع فى وسطها كرة طبية. فريقان (٣ – ٤ لاعبين) معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما إصابة الكرة الطبية – يسير اللعب وفقاً لقانون كرة القدم. يمنع دخول الدائرة (شكل ١٢٣)



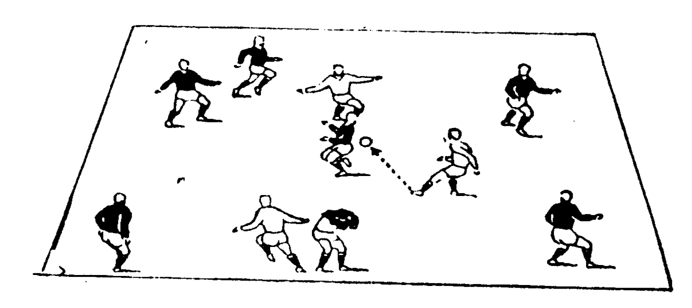
(شكل١٢٣)

٧ - يقف فريقان أو أكثر، كل فى قاطرة داخل دائرة منتصف الملعب، عند إعطاء إشارة من المدرب، يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجرى بالكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الذى يليه .. وهكذا . يفوز الفريق الذى ينتهى جميع أفراده من أداء التمرين أولا (شكل١٢٤).



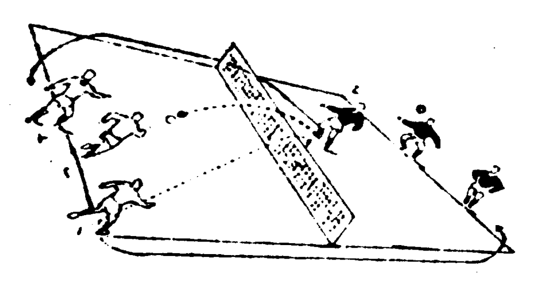
(شكل١٢٤)

٨ - اهرب من الكرة تلعب فى ملعب حدوده منطقة الجزاء. أى عدد من اللاعبين فى حدود ٢٠ لاعبا . تبدأ اللعبة بالتمرير بين لاعبين وخلال ذلك يحاولان لمس أى لاعب بالكرة، ينضم اللاعب الذى تلمسه الكرة إلى اللاعبين، وهكذا تستمر اللعبة، كل لاعب يلمس ينضم للفريق الذى معه الكرة - يمنع اللاعبون من الجرى بالكرة، إذ لابد أن تلعب الكرة مباشرة مع أخذ الأماكن بعد لعبها - وللتمييز بين الفريقين يغير كل من تلمسه الكرة الفائلة إلى لون الفريق الذى يمرر الكرة (شكل ١٢٥).



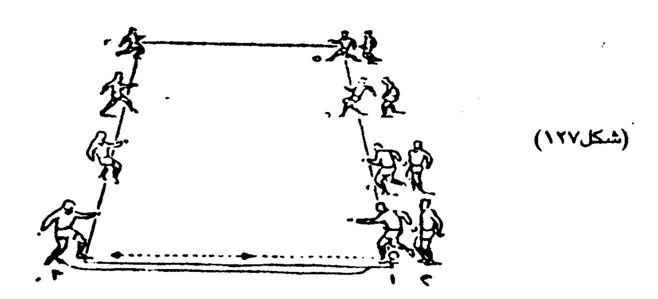
(شكل١٢٥)

٩ – التنس المتغير: ملعب ٩ × ١٨ وشبكة على ارتفاع متر. عدد اللاعبين حتى ستة يقفون فى مجموعتين عند خطى نهاية الملعب. يقوم اللاعب نمرة ١ بلعب الكرة لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر، ثم يجرى جهة اليمين خارج الملعب لينضم للمجموعة الأخرى ليكون ترتيبه آخر لاعب. يقوم اللاعب نمرة ٤ بلعب الكرة بعد ارتدادها من الأرض بنفس الطريقة ويجرى ليقف مع الفريق الآخر وهكذا – من يفشل فى لعب الكرة يخرج من المباراة وهكذا حتى يبقى اثنان (شكل ١٢٦).



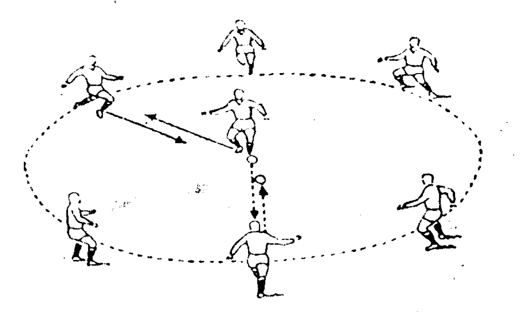
(شكل١٢٦)

١٠ – تغيير المركز بين ثلاثة لاعبين فى صفين: تقف مجموعة من اللاعبين فى صف بين كل لاعب والآخر مسافة من ٣ – ٥ م يقف أمام كل لاعب (٣) وعلى بعد ١٠ – ١٥ م لاعبان أحدهما خلف الآخر ومع الأول منهما كرة قدم يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٣) ويجرى ليأخذ مكانه مباشرة بعد ركل الكرة – يقوم (٣) بتمرير الكرة إلى (٢) مباشرة بدون إيقافها، ويجرى ليأخذ مكانه وهكذا (شكل ١٢٧).



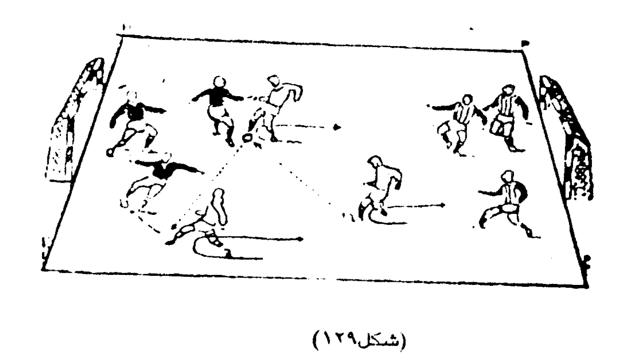
(شكل١٢٧)

١١ - تغيير الأماكن من دائرة: يقف لاعب ومعه الكرة فى مركز دائرة منتصف الملعب - يقف ٦ لاعبين حول الدائرة. يقوم اللاعب الذى فى مركز الدائرة بلعب الكرة إلى لاعب ويجرى ليأخذ مكان لاعب ثان الذى يقوم بالجرى لأخذ مكان لاعب الدائرة ولعب الكرة القادمة مباشرة للاعب وأخذ مكان لاعب آخر وهكذا تستمر اللعبة (شكل ١٢٨).



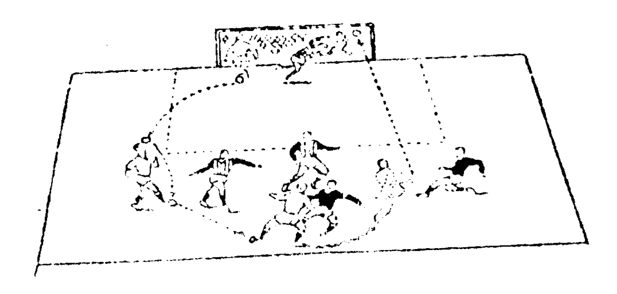
(شكل١٢٨)

١٢ - ١ ضد ٢: تهدف هذه اللعبة إلى تحسين التحمل - ٣ فرق يتكون كل منهم من ٣ لاعبين. حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران. تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين. مدة اللعب لكل فريق من ٥ - ٧ دقائق يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين. يفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف (شكل ١٢٩).



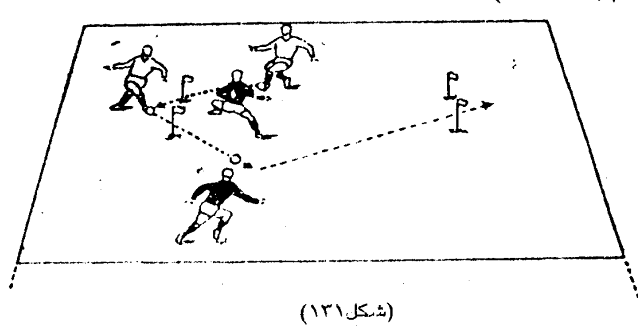
(شكل١٢٩)

١٣ - **ثلاث فرق ومرمي واحد**: ثلاث فرق يتكون كل منها من ٢ - ٣ لاعبين وحارس مرمى محايد. الملعب منطقة الجزاء. يقوم الفريق الذى معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريقان الآخران عن الهدف من يستحوذ من الفريقين المدافعين على الكرة يحاول التهديف، ويصبح الفريق الذى فقد الكرة مدافعاً (شكل ١٣٠).



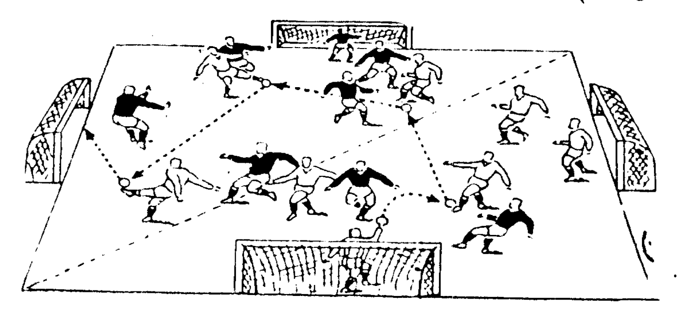
(شكل ١٣٠)

١٤ - **مباراة على هدفين مفتوحين**: فريقان يتكون كل منهما من ٢ - ٤ لاعبين. هدفان محدد كل منهما بعلمين المسافة بينهما متران. المسافة بين الهدفين ٢٠ م يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف فى أى مرمى من الأمام أو من الخلف. فى حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجماً والفريق الآخر مدافعاً. لعب الكرة باليد أو الجرى داخل الهدف يعطى للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد ١٠ م. مع المتقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى ١م (شكل ١٣١).



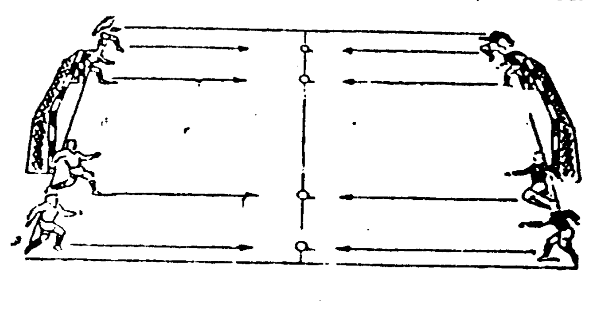
(شكل ١٣١)

١٥ - اللعب على أربعة أهداف: فريقان يتكون كل منهما من ٦ - ١٠ لاعبين وملعب مربع ٣٠ × ٣٠ م ويوضع هدف صغير فى وسط كل خط من خطوط حدود الملعب يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما. يحاول كل فريق تسجيل هدف فى أى مرمى من مرميى الفريق المنافس (شكل ١٣٢).



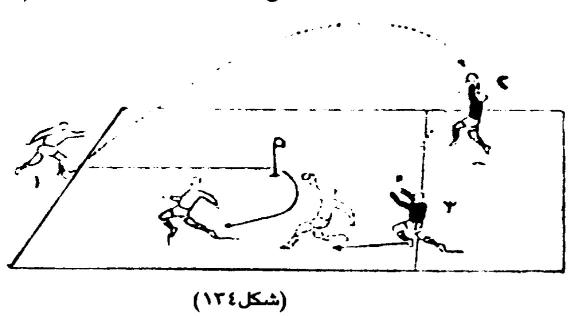
(شكل١٣٢)

١٦ - سرعة البدء. فريقان كل منهما مكون من ٤ لاعبين - ملعب ٤٠ × ٢٠ م مقسم فى منتصفه بخط - يوضع هدفان فى منتصف خطى عرض الملعب - توضع ٤ كرات على خط منتصف الملعب - يقف ٤ لاعبين من كل فريق على خط مرماهما بحيث تكون الكرة بين كل لاعبين متنافسين. عندما يعطى المدرب إشارة البدء يجرى كل لاعب نحو الكرة التى بينه وبين منافسه ويحاول الوصول إليها قبله، ثم التصويب فى مرمى الفريق المنافس. يحسب عدد الأهداف لكل فريق وهكذا (شكل ١٣٣).



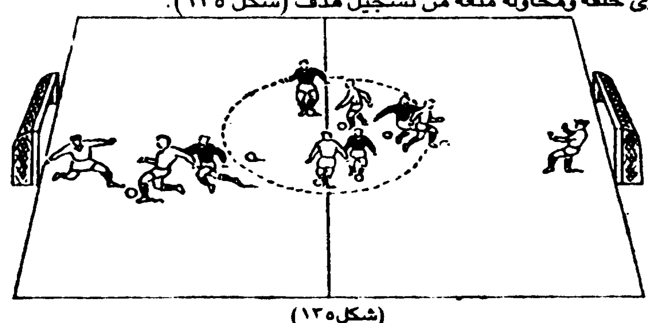
(شكل١٣٣)

١٧ - الجرى الحر ثلاثة لاعبين يقومون باللعب. ملعب ٥٠ × ٢٠م مقسم على بعد ٣٠م بخط عرض يوضع على بعد ٢٠ م يقف لاعب (١) ومعه الكرة خلف خط عرض الملعب بينما يقف اللاعبان (٢ ، ٣) فى المنطقة الأخيرة المقسمة. يقوم اللاعب (١) بركل الكرة عالية ويجرى ليلف حول علم على بعد ١٠ م من خط العرض ويعود إلى خط البداية. يقوم اللاعبان (٢) أو (٣) بمحاولة لمس اللاعب (١) بالكرة - إذا نجح (١) فى العودة إلى خط البداية يحرز نقطة أما إذا لمسته الكرة فيتبادل مركزه مع اللاعب الذى لمسه بالكرة (شكل ١٣٤).



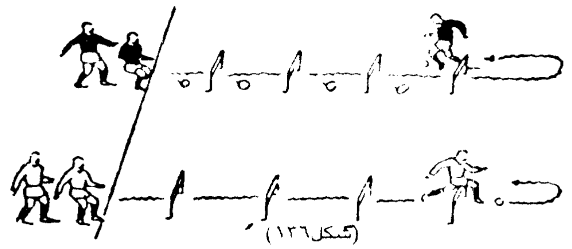
(شكل١٣٤)

١٨ - البداية مع النداء: ملعب مساحته نصف ملعب كرة القدم - فريقان يقوم كل لاعب من الفريق بمراقبة زميل آخر من الفريق المضاد. هدف فى منتصف كل خط عرض. حارس مرمى - دائرة فى منتصف الملعب نصف قطرها من ٥ - ٨ م. مع كل لاعب كرة - يقف الفريقان داخل الدائرة - عندما ينادى المدرب على لاعب ما من أى فريق. يجرى بالكرة نحو أحد الأهداف محاولا تسجيل هدف وفى نفس الوقت يجرى اللاعب المضاد والمراقب للاعب بالجرى خلفه ومحاولة منعه من تسجيل هدف (شكل ١٣٥).



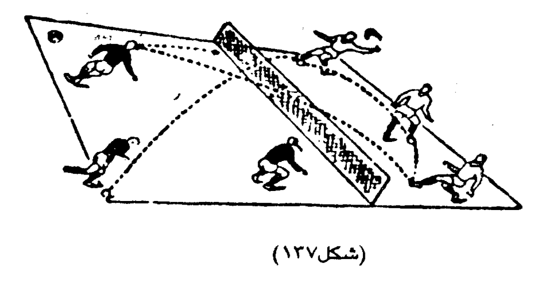
(شكل١٣٥)

١٩ - تتابع الحواجز: فريقان قوتهما متساوية - توضع حواجز على بعد من ٥ - ٧م من خط البداية وتكون نفس المسافة بين كل حاجزين ٣ - ٥م يقف كل فريق فى قاطرة خلف خط البداية - عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجرى بالكرة ثم يمررها من تحت الحاجز ويثب من فوقه ثم يجرى بالكرة ويمررها من تحت الحاجز الثانى ويثب من فوقه وهكذا حتى آخر حاجز ثم يجرى بالكرة عائدا حتى يمر فوقه خط البداية ويسلم الكرة إلى اللاعب الذى خلفه (لا تمرر الكرة) - يقوم اللاعب الذى تسلم الكرة بالجرى بنفس الطريقة - يفوز الفريق الذى ينتهى جميع لاعبيه من أداء الجرى قبل الفريق الآخر (شكل١٣٦).



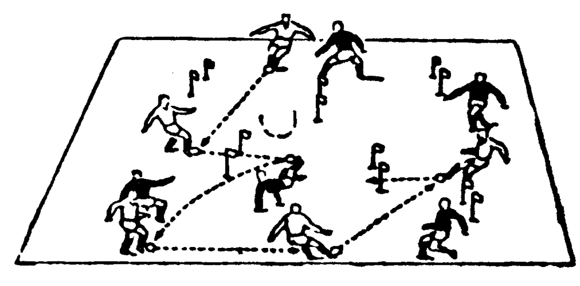
(شكل١٣٦)

٢٠ - تنس كرة القدم: فريقان يتكون كل منهما من ٣ - ٤ لاعبين، ملعب ١٠ × ٢٠م شبكة (حواجز كشبكة) ارتفاعها ١ م تقسم الملعب إلى قسمين متساويين. تلعب الكرة عالية بين الفريقين ويحاول كل فريق ألا تلمس الكرة الأرض فى ملعبه إلا مرة واحدة - الفريق الذى يحرز ٢١ نقطة أولا يصبح فائزاً - تبدأ المباراة بلعب الكرة من خلف الخط الخلفى - يمكن للاعبين لعب الكرة مباشرة بالقدم أو الرأس - تعطى ضربة بداية بعد كل خطأ - لكل فريق خمس ضربات بداية - ثم تنتقل البداية للفريق الآخر - يتبادل كل لاعبى الفريق لعب خمس بدايات - يمكن أن تنتقل الكرة بين أفراد الفريق الواحد داخل ملعبهم مرتين قبل أن تلعب إلى ملعب الفريق الآخر (شكل ١٣٧).



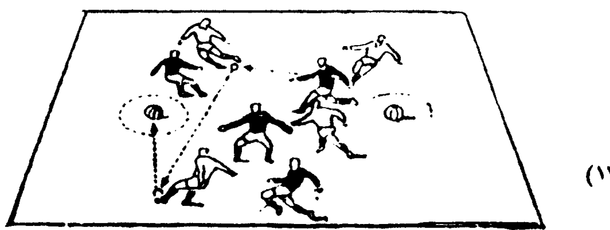
(شكل١٣٧)

٢١- اللعب على ٦ أهداف. فريقان يتكون كل منهما من ٥ لاعبين. الملعب نصف ملعب كرة القدم. عدد ٦ مرمى. يتكون المرمى من علمين، يبعد أحدهما عن الآخر مترا - يحاول كل فريق تسجيل هدف فى أى مرمى. يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين واستقبلها أحد زملاء اللاعب الذى سجل الهدف. لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين فى هدف واحد. لا يحتسب هدفاً إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم (شكل ١٣٨).



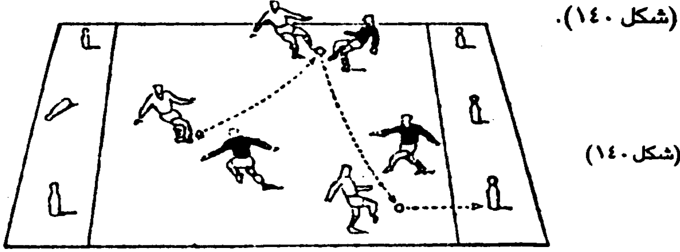
(شكل١٣٨)

٢٢- التصويب على الكرة: فريقان يتكون كل منهما من ٤ لاعبين. حدود الملعب منطقة الجزاء. دائرتان قطر كل منهما ٣م وعلى بعد ٢م من خط عرض الملعب. توضع داخل كل دائرة كرة طبية كهدف للفريق. يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرته، تحتسب نقطة للفريق الذى يستطيع أن يجعل الكرة تلمس الكرة الطبية للفريق الآخر. عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب. لا يسمح بدخول أى لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب (شكل ١٣٩).



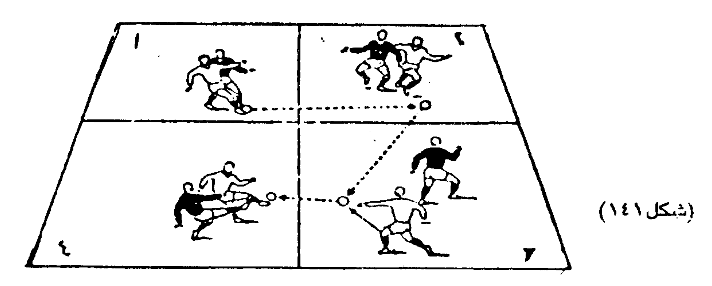
(شكل١٣٩)

٢٣- التصويب على الصولجانات: فريقان يتكون كل منهما من ٣ - ٤ لاعبين ملعب مساحته من ٢٠ × ٤٠م- على بعد ٣م من خطى العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع فى المنطقة المحصورة بينهما ٣ صولجانات. يحاول كل فريق أن يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها، تحتسب نقطة للفريق الذى يوقع صولجانا للفريق الآخر - تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب. لا يسمح بدخول المنطقة التى بها الصولجانات- يبقى الصولجان الذى يقع على الأرض (شكل ١٤٠).



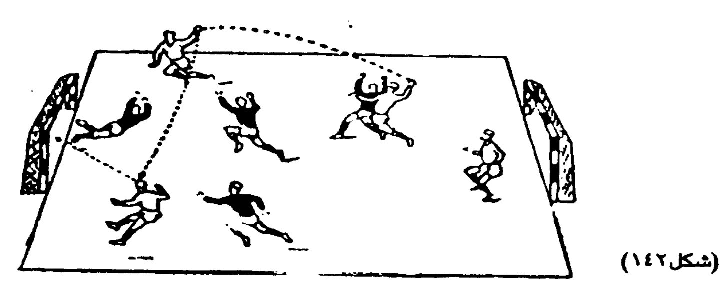
(شكل ١٤٠)

٢٤- المحاورة فى أربعة ملاعب: ملعب ٤٠ × ٤٠م مقسم إلى أربعة ملاعب متساوية (٢٠ × ٢٠م) - يعطى لكل ملعب رقما من ١ - ٤. فى كل ملعب لاعبان متنافسان- يحاول اللاعب (أ) فى الفريق الحائز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله فى الملعب ٢ الذى يمررها بدوره إلى زميله فى ملعب ٣ والذى يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب ٤. وفى حالة نجاح الفريق فى تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة- يمكن أن تبسط اللعبة فتمرر الكرة لأى ملعب بدون ترتيب، وتحتسب نقطة لكل تمريرة صحيحة- يلاحظ ضرورة عدم تعدى اللاعب الذى معه الكرة لملعبه وإلا انتقلت الكرة إلى المنافس- تحسب نقطة للفريق ضد المدافع الذى يتعدى ملعبه لقطع الكرة (شكل ١٤١).



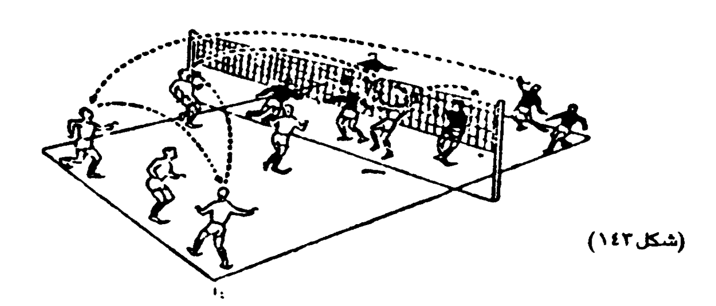
(شكل ١٤١)

٢٥- كرة اليد والتصويب بالرأس: ملعب مساحته ٤٠ × ٢٠م ومرميان صغيران. فريقان يتكون كل منهما من ٤ - ٧ لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس فى مرمى الفريق المنافس- تمرر الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذى معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه الكرة. أى لاعب يمكن أن يكون حارساً للمرمى لفريقه فى أى وقت (شكل ١٤٢).



(شكل١٤٢)

٢٦- كرة طائرة بالرأس: ملعب كرة طائرة. فريقان يتكون كل منهما من ٦ - ٨ لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق يلعب الكرة بالرأس لتذهب إلى ملعب الفريق المضاد - تطبق قوانين الكرة الطائرة، ولكن يمكن ضرب الكرة بالرأس بين أربعة لاعبين لتوصيلها لملعب الفريق المنافس، يفوز الفريق الذى يحرز ٢٠ نقطة أولا (شكل ١٤٣).



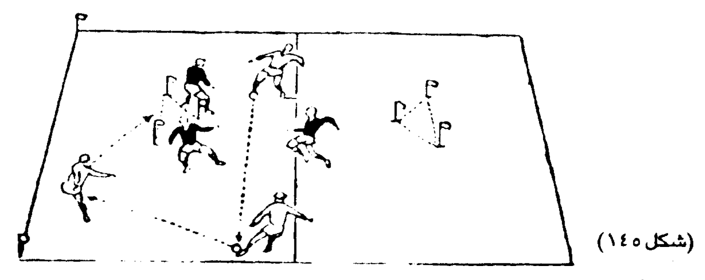
(شكل١٤٣)

٢٧- اللعب بثلاث فرق: ملعب صغير. هدفان صغيران، ثلاث فرق يتكون كل فريق من ٣ - ٥ لاعبين، يقوم فريق بالهجوم بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن مرمى من المرميين- فى حالة ما يحرز الفريق المهاجم هدفاً يستمر فى اللعب فى مهاجمة أى فريق - أما إذا فقد الكرة أو خرجت خارج الملعب فإن الفريق المدافع الذى استحوذ على الكرة يصبح مهاجماً ويهاجم الفريق الثالث ويصبح الفريق الذى فقد الكرة مدافعاً . يفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال الوقت المحدد للعبة (شكل١٤٤).



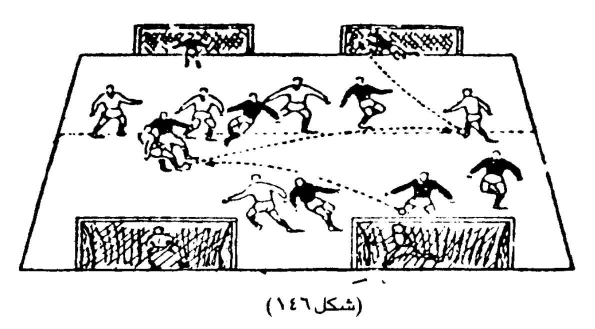
(شكل ١٤٤)

٢٨- المرمى المثلث: نصف ملعب الكرة - يقسم الملعب إلى قسمين - توضع فى كل قسم ثلاثة أعلام على شكل مثلث طول ضلعه ٢م- يتكون من المثلث ثلاثة أهداف. فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين- تمرر الكرة بين لاعبى الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف فى واحد من الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس - غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى، عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجماً ويصبح الفريق الآخر مدافعا (شكل ١٤٥).



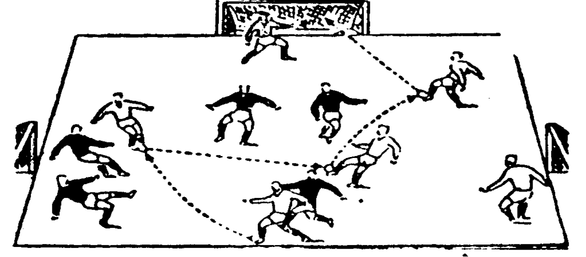
(شكل١٤٥)

٢٩- الأهداف الأربعة: ملعب مساحته نصف ملعب الكرة يوضع هدفان على كل من خطى الجانبين- فريقان يتكون كل منهما من ٨ - ١١ لاعباً منهما حارسان للمرميين - يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة تسجيل هدف فى أحد مرميى الفريق المنافس. تطبق قوانين اللعبة ماعدا قانون التسلل ويقوم حارس المرمى بلعب ضربة المرمى. تلعب ضربة البداية من منتصف الملعب (شكل ١٤٦).



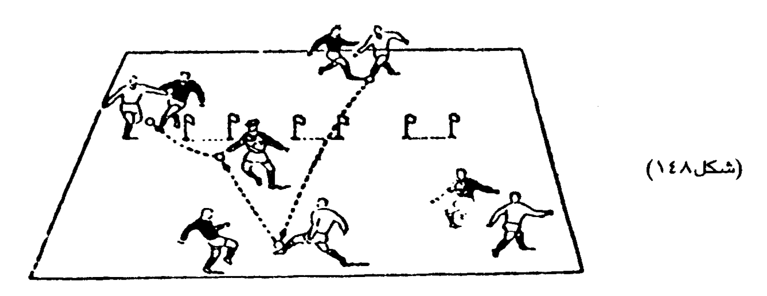
(شكل ١٤٦)

٣٠- الأهداف الثلاثة: نصف ملعب الكرة- يوضع مرميان صغيران فى منتصف كل من خطى الجانبين. يقف حارس مرمى محايد فى المرمى الأصلى ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمى. يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة إحراز هدف فى أى هدف من الأهداف الثلاثة. لا يسمح للفريق المدافع بلعب الكرة باليد فى محاولة منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف. يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذى يسجل بالرأس. تعطى ضربة جزاء من نقطة على بعد ٩ ياردات من المرمى إذا لعب لاعب الكرة باليد لمنع تسجيل هدف (شكل ١٤٧).



(شكل ١٤٧)

٣١- ثلاثة الأهداف على خط واحـد: نصف ملعب الكرة- ثلاثة أهداف على خط واحد فى منتصف الملعب. يحدد كل هدف علمان المسافة بينهما ١م. المسافة بين كل هدف وآخر ٥م. حارس مرمى محايد. فريقان يتكون كل فريق من ٤ - ٦ لاعبين. يحاول كل فريق تسجيل هدف فى أحد الأهداف الثلاثة. تبدأ اللعبة بأن يركل حارس المرمى المحايد الكرة عالياً. يمكن تسجيل هدف من أى جانب من جانبى المرمى- لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين فى مرمى واحد. تطبيق قوانين كرة القدم. محاولة منع تسجيل هدف تعطى ضربة جزاء على بعد ٧,٥ أمتار من المرمى (شكل ١٤٨).



(شكل١٤٨)

سابعا - التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

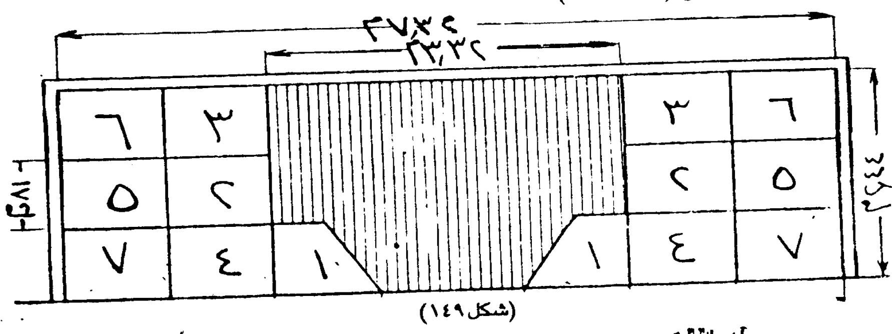
كثيراً ما تستخدم الأدوات فى التدريب على المهارات نظراً لما لها من فائدة فى تعليم الدقة فى الأداء. فعن طريقها يكون فى استطاعة المدرب أن يجعل الكرة فى الوضع الذى يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين مراراً بنفس الأوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب أداء المهارة بدقة، وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطى التمرينات السهلة أو الصعبة أو التدرج من السهل إلى الصعب كيفما يشاء. كما أنه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب أن يعلم اللاعب بالإضافة إلى النواحى الفنية المهارية النواحى الخططية، وكذلك يستطيع أيضاً أن ينمى فى نفس الوقت الصفات البدنية.

١- حائط التدريب: (شكل ١٤٩)

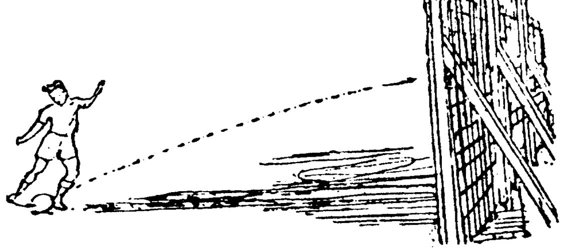
يستعمل حائط التدريب فى التعليم والتدريب على ضربات الكرة بالقدم والرأس والسيطرة على الكرة. وحائط التدريب من أهم الأدوات التى يمكن للمدرب أن يستغلها فى

عمل الاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى دقة وتكامل اللاعب فى أداء المهارات الأساسية التى ذكرناها (شكل ١٥٠).

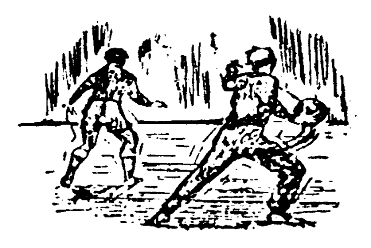
ويمكن استغلال الحائط فى التدريب الفردى أو الجماعى، وكذلك يمكن استخدامه لتدريب حارس المرمى (شكل ١٥١).



(شكل ١٤٩)



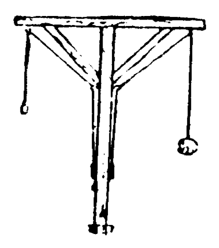
(شكل ١٥٠) استعمال حائط التدريب فى تعليم ضرب الكرة بوجه القدم الداخلى



(شكل ١٥١) استعمال حائط التدريب فى تدريب حارس المرمى

٢- البندول: (شكل ١٥٢).

يستخدم البندول فى التعليم والتدريب على المهارات الأساسية الآتية:



(شكل ١٥٢) البندول

- ضربات الكرة بالرجل وخاصة الكرات العالية (شكل ١٥٣).
- السيطرة على الكرة العالية وامتصاصها.
- ضربات الكرة بالرأس، والقدمان ملامستان للأرض أو أثناء الوثب (شكل ١٥٤)
- التدريب الفنى لحارس المرمى.



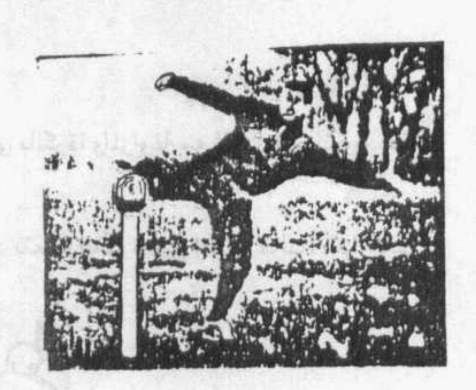
(شكل ١٥٤



(شكل ١٥٣)

٣- القوائم الخشبية: (١٥٥ أ، ب)

تستخدم القوائم الخشبية فى تعليم اللاعب ضرب الكرة العالية، وتختلف هذه الطريقة عن طريقة التعليم بواسطة البندول فى أن الكرة هنا تكون ثابتة ويتراوح ارتفاع القائم بين ٢٠ - ١٢٠ سم وقطره من ١٠ ـ ١٥ سم.





(شكل ١٥٥)

٤ - الكرة المربوطة: (شكل ١٥٦ أ)

وهى عبارة عن كرة متصلة بخيط مطاط (أستك)، يربط الخيط فى وتد فى الأرض وتستعمل فى التدريب على ضرب الكرة والسيطرة عليها عند ارتدادها، وكذلك تستخدم فى تدريب حارس المرمى (شكل ١٥٦ ب).



٥ – الشبك:

فى هذا النوع من التدريب تستخدم شبكة المرمى أو شبكة الكرة الطائرة بأن تربط بين القائمين، ويقوم اللاعب بركل الكرة من مسافة تبعد ٣ – ٥ م نحو الشبكة ومع ارتداد الكرة يقوم اللاعب بركلها وهكذا. وتفيد هذه الطريقة فى التدريب على الدقة في ركل الكرة بالإضافة إلى بعض الصفات المطلوبة فى اللاعب كسرعة الانقضاض على الكرة والجرى نحو الكرة باستمرار وموالاة بذل المجهود.

٦ – الحواجز والأعلام:

تستخدم هذه الأدوات فى تعليم الجرى بالكرة، والمراوغة مع الخداع، والتمويه، كذلك فى تنمية رشاقة اللاعب (شكل ١٥٧).

كما تستخدم الحواجز فى تمرينات تنمية القدرة على الوثب عاليا، أما الأعلام فتستخدم فى تمرينات تحسين السرعة.



(شكل١٥٧)

٧ – الكرات الطبية وكور المطاط:

تستخدم الكرات الطبية فى التمرينات البدنية وخاصة تمرينات تقوية الذراعين أو الجذع أو الرجلين. أما الكرات المطاط فتستعمل فى التدريب على الإحساس بالكرة والتمرينات الفنية الإجبارية.

٨ – حفر الرمل:

وتستخدم فى تمرين حارس المرمى وفى التمرين على ضرب الكرة بالرأس من الوثب المنخفض مع الطيران إلى الأمام، وكذلك تستخدم فى تمرينات الرشاقة وتمرينات تنمية القدرة على الوثب.

الباب الرابع

الإعداد الخططى







الإعداد الخططى

خطة المباراة (الإستراتيجى)

يلعب الإعداد والتخطيط للمباراة دوراً إيجابياً فى تحديد نتيجة المباراة، ولو أنه ليس هناك ضمان دائم لنتائج مباريات كرة القدم، فالكرة كما يقولون مستديرة، إلا أنه يجب ألا نغفل أن الإعداد المنظم له أهمية. ومن المؤكد أن كل مباراة لها ظروفها الخاصة وترتيباتها التى تتوقف على جملة نواح قد تختلف من وقت لآخر، لذلك كان من الواجب أن توضع ترتيبات محددة خاصة قبل كل مباراة، وبالإضافة إلى ذلك توضع بالطبع الواجبات الخاصة التى تقع على كاهل كل لاعب والتى يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين عليها قبل المباراة بوقت معقول - والمدرب الذكى لا ينقص من قدر الفريق الضعيف فيهمل عمل ترتيباته وإعطاء التوجيهات اللازمة للاعبين قبل المباراة، بل على العكس من ذلك فهو يدرك أن اللاعبين محتاجون أيضاً فى مثل هذه المباريات إلى التوجيه والنصح، وإلا انقلب هذا الإهمال وبالا على الفريق. ومن الخطأ أن يجعل المدرب من كل مباراة «مباراة الموسم» ويغالى فى تقديرها. وتنظيما لذلك فإن المدرب يقوم بتقسيم المباريات وفقاً لأهميتها وقوتها، ويقوم بإعداد فريقه لكل مباراة بطريقة منظمة فى وقتها المضبوط (ارجع إلى كتاب مدرب كرة القدم - قيادة الفريق) وعند التحدث عن الخطط يجب أن نفرق بين خطة المباراة وخطط اللعب فخطة المباراة تشمل:

أولا: العوامل التى يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة.

ثانياً: خطط اللعب (تاكتيك).

ثالثاً: طرق اللعب.

أولا - العوامل التى يراعيها المدرب عند و ضع خطة المباراة:

١- قدرة الفريق:

عندما يضع المدرب خطة المباراة يجب أن يضع فى اعتباره استعدادات وإمكانيات فريقه. فعلى المدرب أن يحكم بأمانة ويقدر بصدق قدرات كل لاعب على حدة.. ثم الفريق ككل. كما أن الواجبات التى تقع على كل فرد فى الفريق يجب أن تكون واضحة ومفهومة

لكل لاعب، وفى المباراة تصبح المعلومة النظرية التى شرحها وعلمها المدرب واجبة التنفيذ وقطعاً هذه الواجبات ليست جديدة على اللاعبين، فالمفروض أنهم قد تمرنوا عليها من قبل كثيراً حتى أجادوها.

وعند اختيار المدرب لخطة المباراة يجب أن يضع فى اعتباره ألا يعطى لاعبيه قدراً أكثر أو أقل من قدرهم الحقيقى، وإلا ترتب على ذلك نتائج سلبية، إذ لن يستطيع اللاعبون تنفيذ الواجبات الملقاة عليهم كما يجب.

وقد تكون محاولات الخلق والإبداع وتحمل المسئولية عند كل لاعب تجعله يستطيع أن يقيم بصدق، ولكن المغالاة فى تقدير اللاعب لقدراته مع فشله فى تنفيذ خططه الفردية، ثم عدم إدراكه لقدرته الحقيقية، وتكرار ذلك الفشل، يؤثر على الفريق ويجعله لا يستطيع أن ينفذ بنجاح ودقة خططه الجماعية، وهذا يؤثر فى نفسية باقى اللاعبين ويجعلهم يتشككون فى قدراتهم الذاتية، لذلك يجب على كل مدرب أن يساعد اللاعب على تقدير القيمة الحقيقية لمقدرته.

٢ - قوة الفريق المضاد:

عند وضع خطة المباراة يجب أن يوضع فى الاعتبار مواطن قوة وضعف الفريق المضاد حتى تكون خطة المباراة موضوعة على أساس سليم، ولا يفاجأ الفريق بنوعية لاعبى الفريق المضاد. فنقاط الضعف فى الفريق المضاد هامة عند وضع الخطة للفريق. لأنها هى الثغرة التى سيستغلها هجوم الفريق للنفاذ منها لهدف الفريق المضاد.

وكذلك نلاحظ نقاط القوة فى الفريق المنافس والعمل على التغلب عليها فإذا كان الفريق المضاد معروفاً للمدرب، يكون من واجبه عندئذ إرشاد وإعداد لاعبيه على الخطة الواجب اتباعها وفقاً لقوة وضعف الفريق المضاد. فالهجوم يجب فى هذه الحالة أن يكون عن طريق نقاط الضعف فى الفريق المضاد. على أنه يستحسن أن يكون ذلك بخداع الفريق المضاد وذلك عن طريق مهاجمته فى جهة ما، ثم يعقب ذلك الهجوم المفاجىء عليه من خلال نقطة ضعفه. وفى نفس الوقت يجب أن يوضع أيضاً فى الاعتبار نقط القوة فى هجوم الفريق المضاد. فمثلا قد يوضع لاعب مدافع ملازماً للاعب الممتاز فى هجوم الفريق الخصم. ولكن يجب قبل ذلك إعداد هذا اللاعب المدافع فى الفريق وإرشاده إلى طريقة لعب المنافس المهاجم الخطير وطريقة اللعب التى سيقوم بها المدافع لإيقاف خطورته.

ولا يمكن أن تستوعب خطة المباراة كل الاحتمالات والتحركات التى ستحدث فى المباريات، ولذلك فإن واجب رئيس الفريق هنا أن يوجه اللاعبين إلى نقط ضعف وقوة

الفريق المضاد، ويتصرف داخل الملعب وفقاً للارشادات التى تلقاها الفريق من المدرب خارج الملعب. ويجب أن نعلم أن مهمة رئيس الفريق هنا كبيرة ومهمة، وإرشاداته وقدرته على المبادأة ما يكون قد جد فى المباراة ولم يوضع فى الاعتبار من نواحى قوة وضعف الفريق المضاد، لذلك فإنه يجب أن يكون هناك دائماً تعاون بين المدرب ورئيس الفريق للوصول إلى النجاح المنشود فى تنفيذ الخطة.

٣ - الملعب:

إن اختلاف مساحة الملعب تؤثر على الخطة. فمثلا الملعب القصير يصعب فيه القيام بالتمريرات الأمامية العميقة، كما تستدعى التمريرات فى الملعب الصغير الدقة فى الأداء حتى لا تقطع التمريرات، والعكس إذا كان الملعب أكبر من المعتاد فإن التمريرات الأمامية العميقة مستحبة. وفى الملاعب الكبيرة لا يفضل أن يقوم اللاعب بالمحاورة أو الجرى بالكرة، ولكن يستحسن أن يستعاض عن ذلك بالتمرير السريع. وعموماً فالملاعب ذات المقاييس غير المعتادة أو التى يوجد حولها مضمار جرى كثيراً ما تسبب ارتباكاً للفريق الزائر.

٤ - الشمس:

من الطبيعى أن يختار الفريق اللعب ضد الشمس العالية وليس ضد الشمس الهابطة (عصراً وعند الغروب).

٥ - الريح:

يجب على اللاعبين أن يضعوا فى اعتبارهم دائماً اتجاه الريح، لأن ذلك يحدد من دقة تمريراتهم من حيث السرعة والقوة والاتجاه والارتفاع. كما أن استغلال الريح فى التصويب المباغت على مرمى العدو ومن مسافات بعيدة نوعاً ما، مهم جداً ويجب أن يوضع فى الاعتبار.

٦ - أرض الملعب:

فى الأرض المبللة أو الطينية لا يستحسن أن يقوم اللاعبون بالجرى بالكرة أو المحاورة كثيراً. كما أن التمريرات يجب أن تكون قوية، ويستحسن أن تكون مرتفعة قليلا أو فى ارتفاع الصدر. والأرض المبللة التى تساعد على زحلقة اللاعب أو الكرة تستدعى يقظة دائمة من اللاعب سواء فى جريه بالكرة أو بدونها، وكذلك عند التمرير الذى يقتضى دقة متناهية فى الأداء.

وفى الأرض الصلبة فإن التمرير المباشر وإيقاف الكرة فى الهواء أفضل من ترك الكرة تلمس الأرض قبل لعبها أو إيقافها.

وكثيراً ما تستدعى الأرض نوعاً معيناً من اللاعبين، فمثلا فى الأرض الثقيلة يستطيع اللاعب القوى أن يثبت وجوده وبالعكس على الأرض المبللة والمنزلقة، فإنه يكون فى مستوى أقل بكثير من طبيعته. واللاعبون الذين يجيدون المراوغة تكون تحركاتهم صعبة على الأرض الطينية ولا يكون لهم التأثير المطلوب. وينطبق هذا أيضاً على اللاعبين ذوى المهارات العالية، فهم لا يظهرون مقدرتهم على الأرض الصلبة بسبب سرعة وقوة ارتداد الكرة.

٧ - الكرة:

فى حالة ما إذا كانت الكرة مبتلة وثقيلة الوزن، على اللاعب أن يختار الطريقة التى يضرب بها الكرة بعناية وفقاً للمواقف المختلفة، وغالبا ما يكون ضرب الكرة بباطن القدم أو بالجزء الداخلى من وجه القدم أضمن وأكفأ من ضربها بالوجه الأمامى أو بالجزء الخارجى لوجه القدم.

٨ - مكان إقامة المباراة:

يلعب المكان دوراً كبيراً فى التأثير على اللاعبين، فالمدرجات وشكل الملعب والجمهور والمحيط حول الملعب كل هذا يؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين، لذلك فكثير من المدربين يأخذون فرقهم إلى مكان إقامة المباراة قبل إقامتها حتى يعتادوا على المكان.

ثانيا - خطط اللعب:

تستخدم كلمة خطط اللعب «تاكتيك» فى مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب فى كرة القدم، فإننا نعنى التحركات والمناورات التى يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة. وتوجد الخطط دائماً مادام كان هناك زميل يعمل اللاعب لكى يترابط لعبهما معاً. أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة، مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعى سواء فى تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره، مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار.

ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى «استخدام المهارات الأساسية للاعبين فى تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق».

وتشمل خطط اللعب التحرك الفردى والعمل الجماعى بين اللاعبين بهدف:

١ - تحرك اللاعبين كأفراد ومجموعات، وكذا الفريق ككل بغرض الوصول إلى مرمى الفريق المضاد وتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف.

٢ - تعاون تام بين أفراد الفريق بهدف إعاقة الفريق المضاد، ومنعه من الوصول إلى مرمى فريقهم وتسجيل أى هدف.

وخطط اللعب ترفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية فى نفس الوقت الذى تزيد فيه من لياقتهم البدنية، بالإضافة إلى الأثر التربوى والنفسى على اللاعبين والفريق - وتهدف خطط اللعب أيضاً إلى الاقتصاد فى مجهود اللاعب البدنى بسبب العمل الجماعى المخطط للفريق والذى يقوم فيه كل لاعب بمساعدة زميله.

وقد يتساءل البعض، فى أى سن تعطى خطط اللعب؟ والجواب، أن الخبرات قد أظهرت أن الخطط يجب أن تعطى للاعبين من سن العاشرة - أما القواعد الخططية فتعطى مع تعلم المهارات الأساسية.

وفى السنوات الأخيرة استنبط كثير من المدربين خططا للعب جديدة كثيرة ومتنوعة مما زاد من حجم خطط اللعب، ورغم هذه الزيادة والتنوع فى حجم هذه الخطط، فإن العناية بالتدريب على المهارات الأساسية وإتقانها، ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين بقيت كما هى عوامل أساسية هامة فى خطة تدريب اللاعبين اليومية، والأسبوعية، والسنوية.

العلاقة بين خطط اللعب والمهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الأساسية هى وسائل تنفيذ خطط اللعب. فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضرورى لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذى يريد أن يراوغ لاعباً لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجرى بالكرة كمهارة. مثال آخر: فالتمرير أحد الوسائل الخططية الهجومية الجماعية لايمكن تنفيذه بنجاح، وبالدقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق.

واللاعب الذى لا يتقن المهارات الأساسية يضطر أن يركز على الكرة، وطريقة لعبها. أكثر مما يركز على الناحية الخططية. ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لايستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو خصمه فى الملعب مما يؤثر بدون شك فى دقة تنفيذه للناحية الخططية.

وفى التمرين لا يمكن الفصل بين المهارات وخطط اللعب. لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضى أن تعطى تمرينات مهارية خططية. أى أن تدريب المهارات الأساسية يكون فى نفس الوقت تمريناً خططياً. فاللاعب يتدرب على التحرك فى الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية، وفى نفس الوقت يتدرب على إتقان المهارات. وكلما تعلم اللاعب مبكراً تنفيذ الواجبات الخططية، استطاع أن يتصرف تصرفاً سليما أثناء المباراة، ويعنى هذا أيضاً أن التدريب على المهارات الأساسية يكون فى تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه فى المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفاً فى حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط.

وتمثل الخطوات الآتية التقدم بالتمرينات الخططية المهارية:

١- تعليم المهارة الأساسية بدون خصم ولكن يلاحظ فى التمرين المتطلبات الخططية، مثال ذلك تعليم التمرير مع تغيير المراكز بعد التمرير - الجرى بالكرة ثم التمرير للزميل - السيطرة على الكرة بعد الخداع - المحاورة ثم التصويب.

٢ - التمرين مع مدافع سلبى للإحساس بوجود لاعب مضاد معرقل.

٣ - التمرين مع مدافع إيجابى، مثلا (٣: ١ ، ٥: ٢) أى أن الفريق الحائز على الكرة يكون أكثر عدداً من الفريق المدافع. ومع التقدم يصبح التمرين (٣ :٣ ، ٤ : ٤ أو أكثر). وبذلك يكون اللاعب الحائز على الكرة يتمرن على المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباراة.

العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية:

لا جدال فى أنه يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوب بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة. ومن السهل أن ندرك أن اللاعب السريع ذا قوة التحمل العالية يصبح خلاقاً ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطىء ذى قوة التحمل المحدودة. فاللاعب الأول يتحرك فى مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت فى مركز معين، وإنما يستطيع أن يستخدم الملعب كله فى تحركاته.

والقوة (التى تتمثل فى الكفاح بين اللاعبين على الكرة، وفى قوة الوثب، وقوة التصويب) والرشاقة، والمرونة تلعب دوراً هاماً فى المقدرة على تنفيذ خطط اللعب. ومما لا شك فيه أن التفوق البدنى كثيراً ما يؤثر نفسياً على الخصم مما يجعله يخطىء كثيراً فى لعب الكرة المشتركة أو شبه المشتركة. يضاف إلى ذلك أن التفوق البدنى للاعب يكون ميزة له وعائقاً يحد من مقدرة الخصم على لعب الكرة المشتركة. والفريق ذو اللياقة البدنية العالية

لا تكون عنده ثقة بالنفس فحسب، ولكنه يستطيع أيضاً أن يضعف من إرادة ومعنويات الفريق المضاد.

والاقتصاد فى المجهود يتميز به اللاعبون الممتازون، ولا يتمثل ذلك فقط فى توزيع مجهورهم خلال ٩٠ دقيقة، بل يساعدهم أيضاً فى التركيز خلال اللحظات الحرجة أثناء المباراة.

العلاقة بين خطط اللعب والصفات الإرادية:

تلعب الصفات الإرادية دوراً هاماً فى أداء اللاعب والفريق، فالتصميم، والمثابرة، والمبادأة، والإحساس بالمسئولية، والعمل الدائم بهدف الانتصار، والاستعداد لمساعدة الزميل، والعزيمة تعنى تركيز اللاعب على تنفيذ الواجبات الخططية، وقد أصبحت كلها من صفات القدرة الخططية للاعبين الممتازين، بل أصبحت هى الفيصل فى تحديد نتائج المباريات بين الفرق الممتازة.

ولما كانت الخطط الجماعية تستدعى العمل بين مجموعة من اللاعبين، فإن الترابط والتعاون بين اللاعبين، يصبح القاعدة الأساسية لعمل الفريق ككل. والعمل والتفكير الجماعى أساس لنجاح الفريق، إذ أن كرة القدم لعبة فريق بأكمله، ولا يوجد مكان حالياً للاعب الذى يخرج على لعب الفريق. ولكن مع ذلك فإن هذا لا يلغى الحركة الخططية الفردية. بل العكس فاللاعب الفردى الممتاز العبقرى مهم جداً الآن لنجاح الفريق، وخاصة أنه كثيراً ما يكون مفتاح اللعب فى بعض المواقف، ومع ذلك فإن هذا اللاعب لا يصل إلى أعلى مستوى من الأداء إلا إذا ربط بين موهبته الحركية وبين صفاته الإرادية وعزيمته فى إطار من التعاون والعمل الجماعى مع باقى أفراد الفريق.

العلاقة بين خطط وقانون الكرة:

دراسة اللاعب للقانون تساعده مساعدة فعالة فى تنفيذ كثير من الخطط. فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة، ويتحرك التحركات الواعية خلال رميات التماس والرمية الركنية، كذلك يعرف كيف يوقع الخصم فى مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من قانون التسلل عند الهجوم.

واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع الخصم يستدعى أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك، وخاصة استعمال الكتف مع حارس المرمى.

كما يجب أن يدرك اللاعب متى تكون الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقا لذلك.

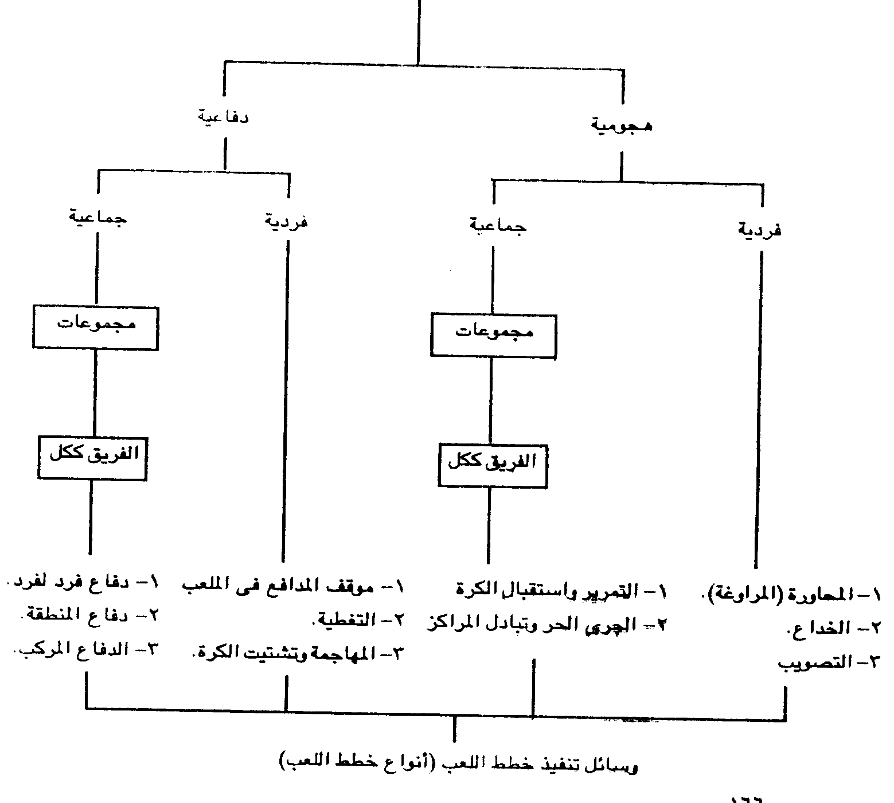
تقسيم خطط اللعب:

يقسم أغلب الباحثين خطط اللعب إلى:

(أ) خطط اللعب الهجومية. (ب) خطط اللعب الدفاعية.

وتنقسم كل منهما إلى خطط لعب فردية وجماعية.

أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهى تسمى أنواع الخطط.



خطط اللعب الهجومية

تهدف خطط الهجوم أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف. وكقاعدة عامة تستدعى الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبى الدفاع.

وقد يكون من السهل نوعاً على لاعبى الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف، وعلى العكس من ذلك، فإنه من الصعب على المهاجمين أن يقوموا بالتخطيط لإصابة الهدف، ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين، وإن كان هذا لاينفى الدور الهام الذى يلعبه الدفاع فى نجاح المباراة أو الفريق.

ولما كان الفريق الحائز على الكرة هو المهاجم، فإنه يكون لديه المبادأة، والميزة، والفرصة فى خلق وبناء الهجوم، وتحديد سرعته، واتجاهه، ومن الواضح أن يعمل الفريق على أن ينهى الهجوم لصالحه ما أمكن.

وتنقسم خطط اللعب الهجومية إلى:

* خطط الهجوم الفردية.
* خطط الهجوم الجماعية.

خطط اللعب الهجومية الفردية:

هى التحركات والمهارات التى يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الإطار العام لخطط اللعب الهجومية.

وتنقسم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية إلى:

أولا: المحاورة أو المراوغة.

ثانياً: الخداع.

ثالثاً: التصويب.

أولا - المحاورة أو المراوغة Dribbling:

تهدف المحاورة إلى أغراض متعددة أهمها:

(أ) وضع الخصم فى وضع يسمح للمهاجم بالتمرير لزميله بحرية.

(ب) المرور من مدافع والتخلص منه.

(جـ) أن تبقى الكرة مع الفريق. فهناك مواقف لا يستطيع فيها المهاجم أن يمرر الكرة لزملائه إذ يكونون فى مراكز غير ملائمة لتمرير الكرة إليهم، ولذلك وجب أن يقوم المهاجم بالمحاورة.

* الأسس التى تعتمد عليها المحاورة السليمة:

ويعتمد إتقان وقدرة اللاعب فى المحاورة على الأسس الآتية:

- السرعة: وتتمثل فى سرعة الجرى بالكرة، وسرعة حركة اللاعب فى مختلف الاتجاهات، وسرعة تلبية اللاعب، وسرعة أدائه.

- التحكم فى الكرة: ويعنى هذا السيطرة على الكرة، والقدرة على التحكم فيها أثناء الجرى بها.

- القدرة على تغيير السرعة سواء أثناء المحاورة، أو تغيير الاتجاه أثناء الجرى

- ارتباط المحاورة غالباً بالخداع يعطيها تأثيراً وفاعلية أكثر.

- كبر زاوية رؤية اللاعب للملعب أثناء المحاورة وعدم نظره لأسفل باستمرار مما يجعله قادراً على الجرى فى الأماكن الصحيحة وتنفيذ الهدف الخططى من المحاورة.

- الثقة بالنفس وهذا العامل النفسى له أثر كبير على اللاعب فى التغلب على المنافس.

- اللحظة المباغتة للخصم: وتعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجىء المدافع.

ومن الطبيعى أن المحاورة الجيدة تعنى هذه الأسس السبعة مجتمعة. ووفقاً لبعد اللاعب المدافع يكون بعد الكرة عن اللاعب المهاجم، فإذا كان المدافع قريباً من المهاجم، كان لا بد أن تكون الكرة قريبة من المهاجم، وأن يضع جسمه بين الكرة والمدافع. والمهاجم الذى يجيد المحاورة، لاعب خطير يعمل المدافعون له ألف حساب وهو قطعاً أغلى اللاعبين وأشهرهم، وترجع قيمتهم إلى أنهم نادرون فى العالم وأن فرقهم تعتمد عليهم دائماً فى إحراز الأهداف أو الإعداد لها، ومن ثم جلب الفوز لفرقهم، علما بأن التصويب وإحراز الأهداف يأتيان غالبا بعد المحاورة الناجحة التى يجيدونها

ونظرا لأن طرق اللعب الحديثة تقضى أن يكون عدد المدافعين أكثر من المهاجمين، أصبحت إجادة المهاجمين للمحاورة عاملا مهماً جداً وأساسياً، إذ أن الفرصة لإصابة الهدف لا تتأتى إلا بعد تخطى مدافع أو أكثر.

ومن البديهى أنه لا يسمح للاعب المدافع بالمحاورة فى منطقة جزائه، بل إن المحاورة فى نصف ملعبه كثيراً ما تكون خطرة وقد تتسبب فى أن يحرز الفريق المضاد هدفاً إذا ما استولى منافس على الكرة من اللاعب الذى يقوم بالمحاورة.

أما المراوغة أمام مرمى الخصم فهى خطيرة ومفيدة وتربك الدفاع خاصة إذا أعقبها التصويب القوى.

والجناحان فى الفريق يجب أو يجيدا المحاورة لدرجة كبيرة. والمحاورة أصبحت الآن لها قيمتها الكبرى فى تنفيذ خطط اللعب، لذلك فقد عمد كل المدربين الحاليين على تقوية هذه المهارة فى اللاعبين.

ثانيا - التمويه والدفاع:

تتميز كرة القدم الحديثة بدقة اللاعبين فى أداء المهارات الأساسية والسرعة فى اللعب، والعمل الجماعى، مع ارتباط كل ذلك بعنصر المباغتة الذى يعتمد على الخداع والتمويه. وتوجد أنواع كثيرة من الخداع، وعلى المهاجم اختيار نوع الخداع الذى سيقوم به ضد المدافع وفقاً للقدرات الحركية والفنية والبدنية للمدافع بالنسبة لقدرات المهاجم نفسه. ولذلك يصبح الواجب أن يتعلم المهاجم أنواعا كثيرة من الخداع ليتمكن من أن ينوع من طرق الخداع أثناء المباراة، ولا يقتصر على نوع واحد مما يجعل المدافع فى حيرة دائمة. وهنا يجب أن نذكر أنه ليس المهم أن يتعلم المهاجم عدداً كبيراً من طرق الخداع ولا يجيدها، لكن المهم أن يجيد عدداً معيناً من طرق الخداع يستطيع أن ينفذها بدقة أثناء المباراة ويكون لها التأثير المطلوب.

* وهذه بعض الملاحظات عند التدريب على الخداع:

- على المدرب أن يعلم اللاعب حركة خداع واحدة حتى يتقنها، ثم ينتقل إلى أخرى.
- يعمل المدرب بعد ذلك على أن يقوم اللاعب بتنويع حركات الخداع أثناء اللعب.
- يكون تعليم أنواع الخداع والتمويه للاعب وفقاً لإمكانياته البدنية.
- هناك أنواع خداع معينة لكل مركز من مراكز اللاعبين على اللاعب أن يتعلمها تحت إشراف المدرب.

– يتوقف الخداع أيضاً على الملعب من حيث اتساعه وضيقه وحالة الأرض (جافة – مبتلة – صلبة – رخوة) وسرعة الهواء وغير ذلك.

– لما كانت كرة القدم تتمثل فى كفاح لاعبين متنافسين على الكرة، لذلك فإن المهاجم الذى يجيد الخداع، ويمر من المدافع أكثر من مرة بحيل مختلفة يؤثر تأثيراً كبيراً فى نفسية المدافع فيجعله يهتز ويفقد الثقة بنفسه، وعلى العكس من ذلك ترتفع معنويات المهاجم، وتزداد ثقته بنفسه، ويستطيع بذلك أن يتلاعب بالمدافع كيفما شاء.

– على المدرب أن يكشف طرق الخداع الفردى فى كل لاعب ويقويها.

– أصبح الخداع من الوقوف سواء بالجسم أو بالرجل فى كرة القدم الحديثة لا يجدى، ولكن يجب أن يتدرب اللاعب على أن يربط بين الخداع والمهارات الأساسية أثناء الحركة والجرى دائماً.

– على اللاعب أن يقتنع بأنه لن يصبح لاعباً ممتازاً إلا إذا تدرب على الخداع بمثابرة وإصرار. ولذلك فإنه يستحسن أن يقوم بالتدريب الفردى حتى يجيد كل طرق الخداع الذى يلائمه.

* **أنواع الخداع** (التمويه). يرتبط الخداع كما ذكرنا بالمهارات الأساسية المختلفة وأهمها ما يأتى:

الخداع مع السيطرة على الكرة أثناء الحركة:

فى أغلب مواقع اللعب يستقبل اللاعب الكرة وهو واقع تحت ضغط الدفاع ومراقبته، وهذا يتطلب من اللاعب أن يربط بين الخداع وتقدمه لاستقبال الكرة حتى يستطيع أن يخدع اللاعب المضاد ويضلله للحظة هى فى الحقيقة كافية للتخلص من مراقبته، وبذلك يكون لديه الوقت والمكان المناسبان لاستقبال الكرة والجرى بها فى الاتجاه المطلوب.

الخداع مع المحاورة:

عندما تكلمنا عن المحاورة ذكرنا أن أسسها الخداع. واللاعب الممتاز هو الذى يربط بنجاح بين المحاورة والخداع. فالخداع أثناء المحاورة يمكن اللاعب من التغلب على الخصم والتخلص منه، وهذا ما يجب أن يجيده حالياً جميع لاعبى الهجوم وخاصة الجناحين. وإجادة الخداع مع المحاورة يقوى من ثقة اللاعب بنفسه.

الخداع مع التمرير

لما كان التمرير هو أحدى وسائل الهجوم الجماعية الهامة، وجب أن يكون ناجحاً حتى يتقدم الفريق ويهدد هدف الفريق المنافس. وفى حالات كثيرة يجب أن يربط التمرير بالخداع حتى يمكن أن تصل الكرة إلى المكان المرسلة إليه بدون أن يقطعها المدافع. بل إن انتباه المدافع يكون فى لحظة تمرير الكرة متجهاً إلى المكان الخطأ نتيجة الخداع مما يتيح الفرصة للمهاجمين للتصرف السليم بدون ضغط من الدفاع.

الخداع مع التصويب:

يجب على اللاعب أن يستخدم فى التصويب كل قوته، ومع ذلك فلو وضعت فى الكرة بعض التأثيرات التى تجعلها تغير اتجاهها أثناء سيرها فى الهواء (حلزونياً) فإن هذا يجعل حارس المرمى ينخدع وتصعب مهمته، إذ أنه لا يلاحظ تغيير الكرة لخط سيرها الطبيعى إلا متأخرا. ومن المسافات القريبة من المرمى يقوم المهاجم بعمل خداع بجسمه والتصويب فى الاتجاه المغاير لحركة جسمه، وبذلك يخدع ليس فقط حارس المرمى، ولكن أيضاً لاعبى الدفاع الذين أمامه.

ثالثا - التصويب:

التصويب هو السلاح القوى الذى يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر. واللاعب الذى يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى. وتسجيل الأهداف فى مرمى الفريق المضاد هو تحقيق للهدف من المباراة. وبدون تسجيل أهداف تصبح المباراة غير مثيرة. إن اهتزاز شباك المرمى يثير فى الجمهور واللاعبين نشوة كبرى، لقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومى للاعبين، إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً، ومما لا شك فيه أن التدريب على التصويب أصبح يأخذ حالياً مكان الصدارة فى التدريب اليومى، ويعطى المدرب الآن عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على إتقان التصويب وإجادته، وجميع التمرينات الفنية تنتهى دائماً بالتصويب.

* وهناك مؤثران يحددان طريقة، ومكان، وسرعة التصويب هما:

١- المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من أماكن مختلفة بطريقة صحيحة.

٢- خطط اللعب الفردية والجماعية.

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

أولا: العامل النفسي: ويدخل تحت هذا العامل مجموعة صفات هي:

(أ) العزيمة، والإرادة، وقوة التصميم، لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سنحت له الفرصة.

(ب) قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.

(جـ) هدوء اللاعب وبرود أعصابه عند التصويب.

(د) ثقته بنفسه وبمقدرته.

(هـ) مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

ثانياً: العامل البدني. وأهم ما يؤثر في ذلك هو:

(أ) قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى. كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة قبل التصويب.

(ب) رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

ثالثا: العامل الفني. ويتمثل في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان في الملعب، سواء من الحركة، أو الثبات، أو الوثب من أي وضع يتخذه الجسم.

الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاثة أسس تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب:

أولا: كيف يصوب اللاعب ؟

النقاط التالية يجب أن يراعيها اللاعب ويتصرف في الملعب تلقائياً بمقتضاها.

(أ) هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة ؟

(ب) بأي قدم يصوب اللاعب ؟ (يستحسن أن يكون التصويب بالقدم الداخلة بالنسبة للهدف).

(جـ) ما هى طريقة التصويب؟ بمعنى بأى جزء من القدم يركل اللاعب الكرة؟

(د) قوة وسرعة الركلة. هل يركل اللاعب الكرة بقوة أم يركنها ؟

(هـ) المباغتة والخداع عند التصويب.

ونتيجة للتدريب الواعى يستطيع اللاعب فى لحظة سريعة وبدون تردد التصويب بالطريقة السليمة.

ثانياً: متى يصوب اللاعب ؟

من الطبيعى أن يكون التصويب فى اللحظة المناسبة وهى التى تكون:

(أ) قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم.

(ب) عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا.

(جـ) عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.

(د) عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.

(هـ) عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

ثالثاً: أين يصوب اللاعب ؟

من البديهى أن يصوب اللاعب فى المكان المناسب، يعنى ذلك:

(أ) أن يكون التصويب فى الزاوية المفتوحة وليس فى الزاوية الضيقة.

(ب) يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

(جـ) تصوب الكرة غالباً أرضية إلا إذا كان حارس المرمى قصيراً فيكون التصويب فى الزاوية المضادة البعيدة.

وعلى كل يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضاً. وهذه الأسس يجب أن يعلمها المدرب للاعب، وأن يعرفها اللاعب نظرياً ليتصرف وفقاً لذلك عمليا فى الملعب. ففى الأرض الطينية لا تصوب الكرة أرضيه والعكس بالعكس.

* بعض الملاحظات عند التدريب على التصويب:

١- تتوقف سهولة وصعوبة التصويب على المكان القادمة منه الكرة. فالكرة القادمة للاعب من الأمام هى أسهل الكرات عند التصويب تليها فى الصعوبة الكرة القادمة من الجانب، أما أصعب الأوضاع للتصويب فهى الكرة القادمة من خلف اللاعب.

٢- يجب أن يلاحظ المدرب أنه عند التدريب على التصويب يجب أن يضع فى اعتباره أن دقة التصويب تأتى أولا فى المقام الأول، أى أنه يجب أن يجيد اللاعب مهارة التصويب بنواحيها الفنية أولا ثم يتدرج بعد ذلك فى قوة الركلة وسرعة التصويب.

٣- يبدأ تعليم التصويب من الثبات ثم يتدرج إلى الجرى.

٤- يربط التصويب بعد ذلك مع مهارات حركية أخرى، كأن يكون التصويب بعد المحاورة، أو السيطرة على الكرة، سواء والكرة على الأرض أو فى الهواء.

٥- يتدرب اللاعبون على التصويب مع وجود مدافعين سلبيين لمحاولة الدقة مع تصعيب وضع التصويب.

٦- يجب على المدرب أن يعلم اللاعب أن تكون زاوية رؤيته للملعب واسعة، حتى يستطيع أن يحدد بسرعة وبسهولة المكان الصحيح للتصويب.

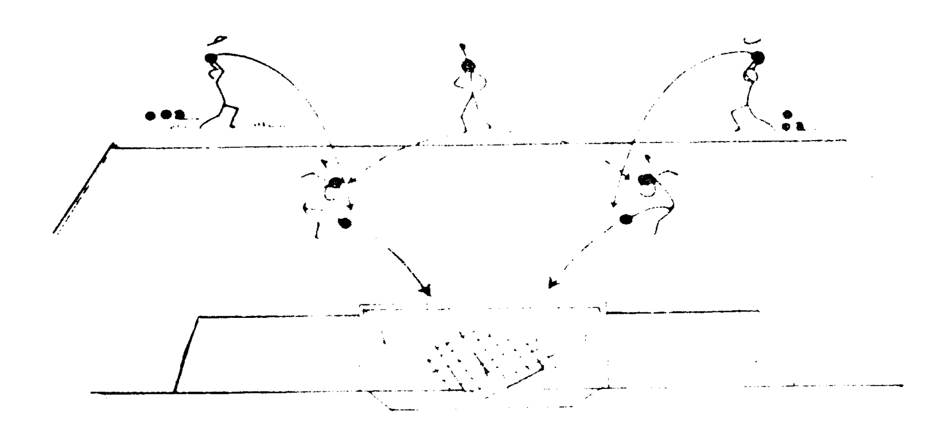
٧- مع تقدم التدريب يكون فى ظروف تشبه ظروف المباراة، أى مع وجود مدافعين إيجابيين وتحت ضغط التنافس على الكرة.

٨- يجب أن يأخذ التصويب على المرمى مكانة خاصة فى التدريب.

٩- على المدرب أن يستعمل طريقة التدريب الضاغط Pressure Training للوصول باللاعبين إلى أحسن النتائج فى التصويب من مختلف الأماكن.

التمرين الضاغط: Pressure Training

يأتى المدرب بعدد من الكرات تتراوح بين ٦ - ١٠ كرات كما فى شكل (١٥٨) ويضعها عند اللاعب (ب) ومثلها عند اللاعب (جـ) ويقف اللاعب عند نقطة (أ) يبدأ التمرين يلقى (ب) الكرة فى أى مكان من منطقة الجزاء ليجرى خلفها (أ) ويصوبها بمجرد لمسها الأرض مرة واحدة، وبمجرد ضربها يقوم (جـ) برمى كرة أخرى إلى (أ) فى مكان آخر ليجرى إليها ويصوبها إلى الهدف أيضاً وهكذا يتناوب (ب،جـ) رمى الكرات إلى (أ) فى أماكن مختلفة من منطقة الجزاء ويقوم (أ) بتصويبها مباشرة أو بعد أن تلمس الأرض مرة واحدة، يقوم اللاعبون الآخرون والواقفون على خط المرمى بإرجاع الكرات إلى (ب ، جـ). مدة هذا التمرين دقيقة واحدة فقط. يقوم المدرب بإحصاء عدد المرات التى استطاع أن يركل فيها (أ) الكرة خلال الدقيقة وكذلك عدد المرات التى استطاع أن يسجل فيها أهدافا.



(شكل١٥٨)

وتنحصر قيمة هذا التمرين فى الآتى:-

١- تدريب اللاعب على التصويب على المرمى من جهات ومواقف مختلفة وبدقة.

٢- قوة انقضاض اللاعب على الكرة ثم سرعة انطلاقه بعد التصويب وعدم وقوفه فى مكانه.

٣- هذا التمرين تدريب قوى جداً على تحمل السرعة والقوة، ولذلك يجب ألا تزيد مدة أدائه عن دقيقة. بل تكون أقل من ذلك مع الناشئين.

٤- هذا التدريب يمكن أن يكون اختباراً لمدى تقدم اللاعب فى إتقان التصويب ومقدار نمو تحمل السرعة والقوة.

* **نصائح للاعب خاصة بالتصويب أثناء المباراة:** (توجيه المدرب للاعبين)

١- انتهز كل فرصة تسمح لك للتصويب، لا تتسرع، يستحسن أن تنظر أولا ثم تركز، ثم تصوب بدقة.

٢- كن دائماً مستعداً للتصويب، واللاعب الذى يسعى دائماً للتصويب ويدرك هذا دفاع الخصم، يصبح هذا الدفاع فى حيرة دائماً واضطراب من هذا اللاعب.

٣- التصويب بدون تبصر (كتصويب فى الزاوية الضيقة أو من مسافة بعيدة، أو عندما يكون هناك زملاء فى مركز أحسن للتصويب) يكون له أثر سلبى على العمل الجماعى فى الفريق وفى احترام نظام الفريق.

٤- حاول أن تجد اللحظة المناسبة للتصويب. راقب حارس المرمى واستغل نقط الضعف فيه.

٥- فى لحظة ركل الكرة يجب أن يكون نظرك على الكرة.

٦- يجب ألا يدرك الخصم عزمك على التصويب ما أمكن. استخدام عنصر المفاجأة أو الخداع مهم جدا.

٧- صوب بكل قلبك وروحك، ولكن لا تصوب بكل قوتك فقط، بل استعمل عقلك كذلك.

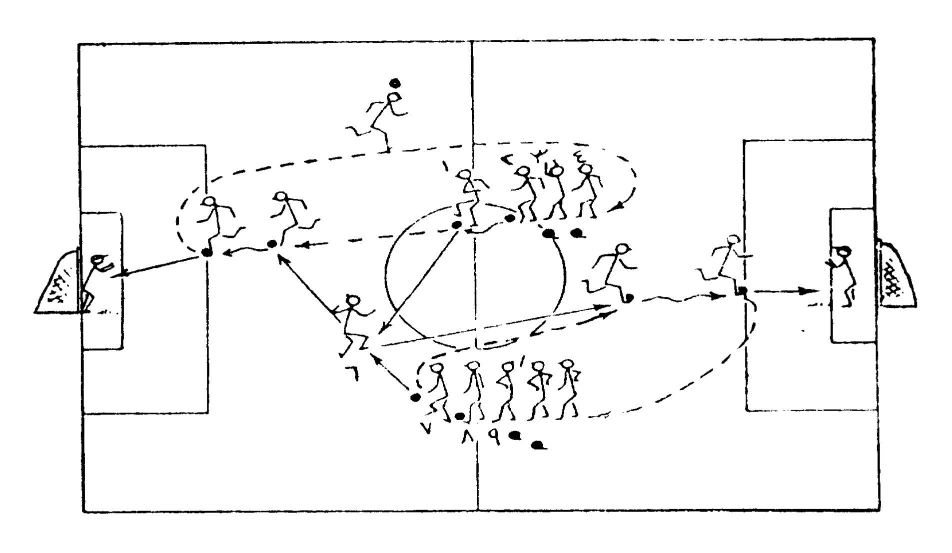
نماذج تمرينات التصويب

* التصويب من الكرة الثابتة:

توضع الكرة فى أماكن مختلفة يحددها المدرب (زوايا مختلفة) وعلى بعد من ١٦ - ٢٥ مترا. وتتدرج قوة التصويب من المتوسط حتى القوى، وفى نفس الوقت يتدرب اللاعب على أن يصوب فى المكان الذى يحدده لنفسه أو يحدده المدرب. يلاحظ أن يركز اللاعب أثناء التصويب حتى يقوى من قدرته على التركيز أثناء التصويب.

* التصويب بعد التمرير:

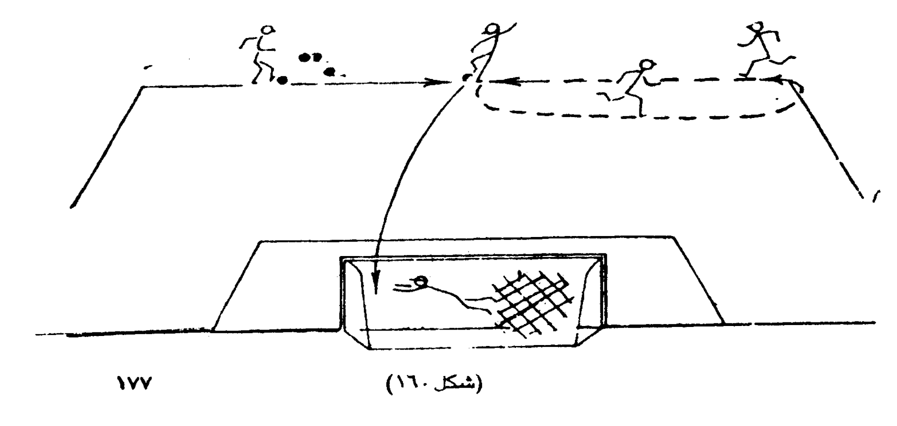
١- (١) يمرر إلى (٦) الذى يمررها ثانية إلى (١) الذى يجرى بها ثم يصوب (٧) يمرر إلى (٦) الذى يمررها إليه ثانية ويجرى (٧) بالكرة ثم يصوب. وهكذا تتبادل المجموعتان التمرير إلى (٦) (شكل ١٥٩).



(شكل ١٥٩)

٢- يمرر المدرب الكرة أرضيـة إلى اللاعب الواقف عند زاوية منطقة الجزاء، يجرى اللاعب ثم يصوب على المرمى مباشرة ثم يجرى ليلف حول ركن منطقة الجزاء ليعود ليلعب الكرة ثانية وهكذا (شكل ١٦٠).

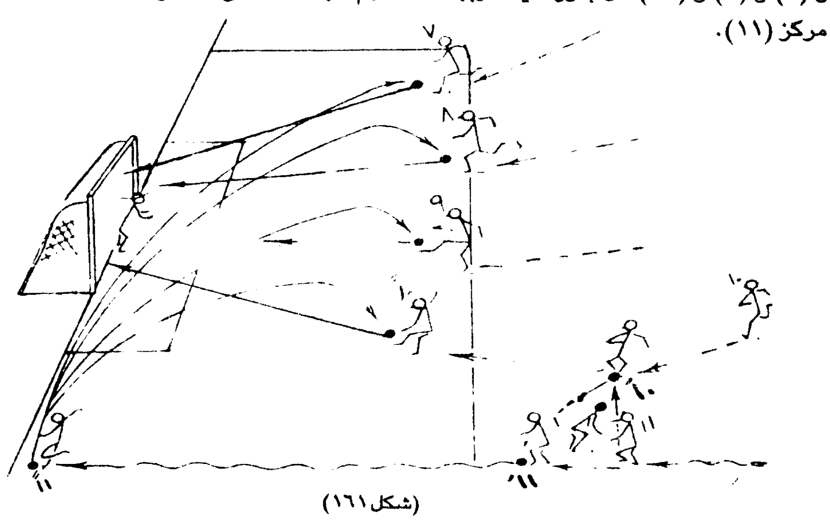
٣- يرمى المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الذى يمتصـها بصـدره لتسـقط أمامه ثم يصوب نحو المرمى ويكرر التمرين.



(شكل ١٦٠)

٤- التصويب بعد التمريرة العالية (شكل ١٦١)

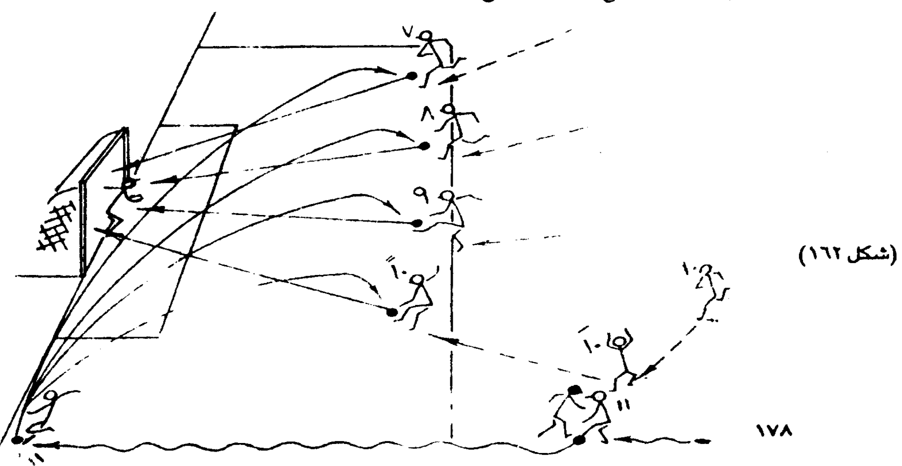
التمريرة الحائطية بين (١٠) و (١١) الذى يجرى بها أماما ثم يركلها عالية إلى (٧) و (٨) و (٩) و (١٠) كل بدوره ليصوبها كل منهم مباشرة على المرمى. يتبادل اللاعبون مركز (١١).



(شكل ١٦١)

٥- التصويب بعد تمريرة عالية (شكل ١٦٢).

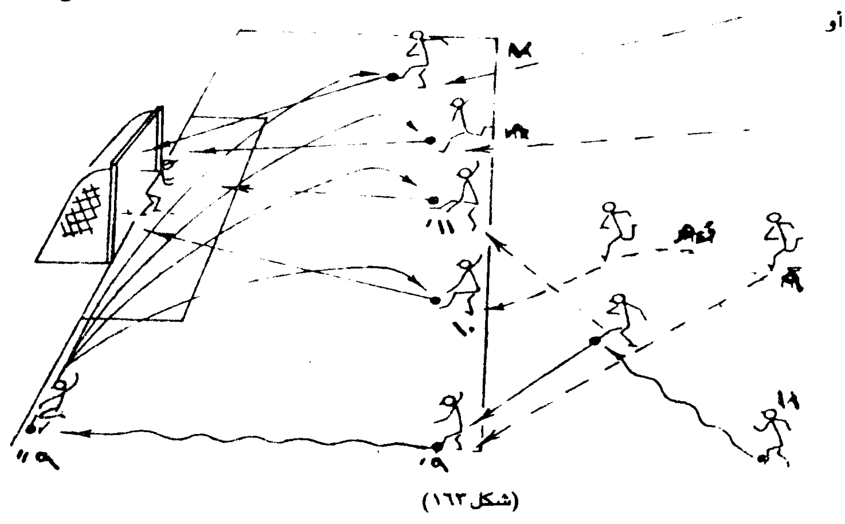
نفس التمرين السابق مع وجود مدافع. تلعب الكرة عالية.



(شكل ١٦٢)

٦- التصويب بعد تمريرة عالية (شكل ١٦٣)

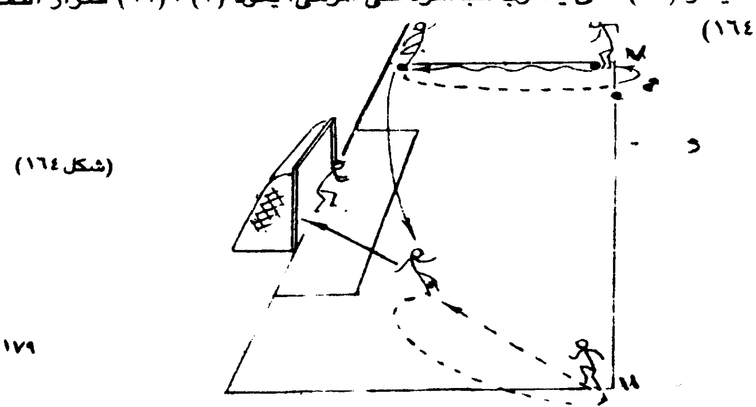
يجرى (١١) بالكرة للداخل وفى نفس الوقت يجرى (٩) ليأخذ مركز الجناح الأيسر يمرر (١١) الكرة إلى (٩) الذى يجرى بها حتى خط المرمى ثم يلعب الكرة عالية إلى (١١) أو (١٠) أو (٨) أو (٧) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى يكرر التمرير من الجهة اليمنى أو



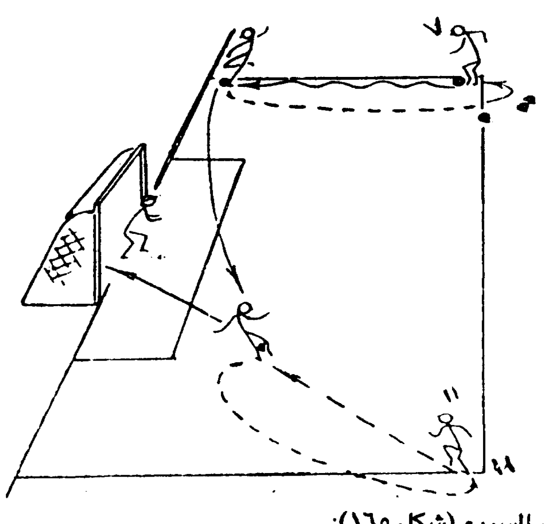
(شكل ١٦٣)

٧ ، ٨ - التصويب بعد تمريرة عالية:

يجرى الجناح الأيمن (٧) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعب الكرة عالية إلى الجناح الأيسر (١١) الذى يصوب مباشرة على المرمى. يعود (٧) ، (١١) لتكرار التمرين (شكل ١٦٤)



(شكل ١٦٤)

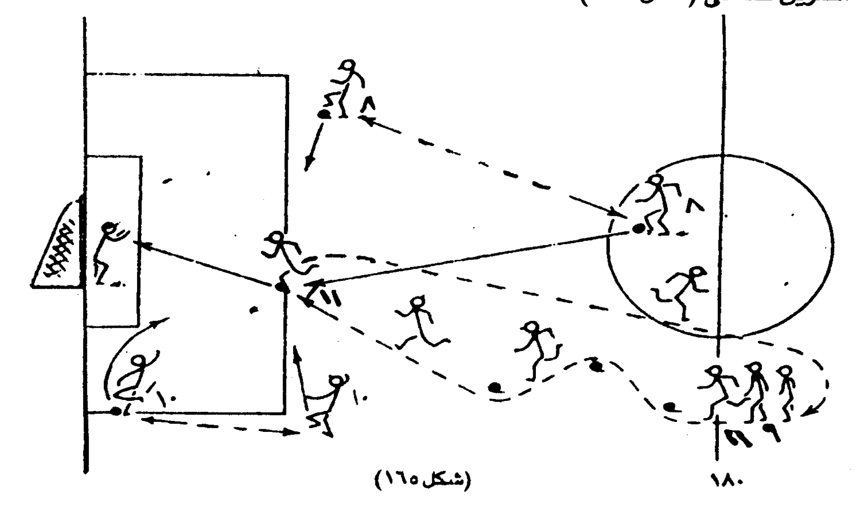


يكرر التمرين من الجهة اليسرى (شكل ١٦٤)

٩ ، ١٠ – التصويب بعد الجرى السريع (شكل ١٦٥):

يجرى (١١) زجزاجا حول كرات طبية ثم يتلقى كرة أرضية من (٨) أو (١٠). يصوب (١١) مباشرة ويعود إلى مكانه (شكل ١٦٥).

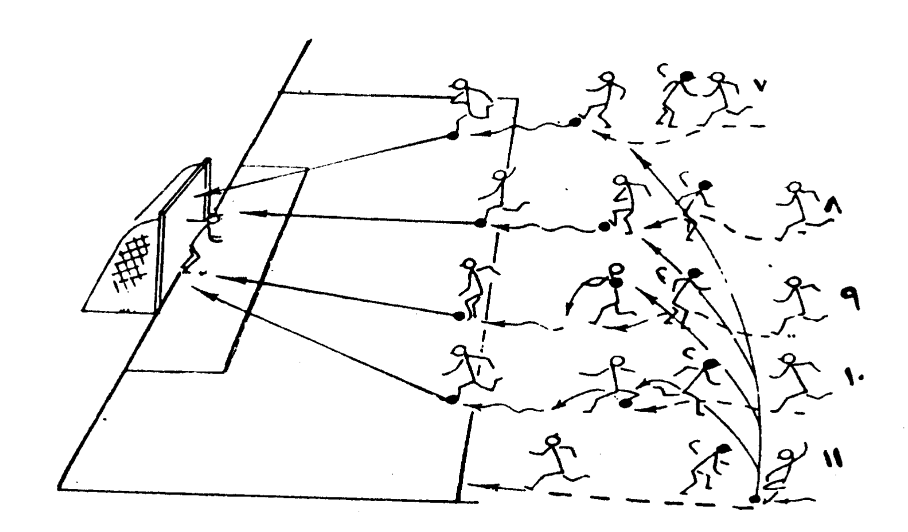
ينتقل (٨) و (١٠) إلى المكان (٨ أ) ، (١٠ أ) ليمرر أحدهما إلى (٩) وهكذا يستمر التمرين كما فى (شكل ١٦٥).



(شكل ١٦٥)

١١- التصويب بعد التمريرة العالية من الجناح الأيسر (الأيمن) (شكل ١٦٦).

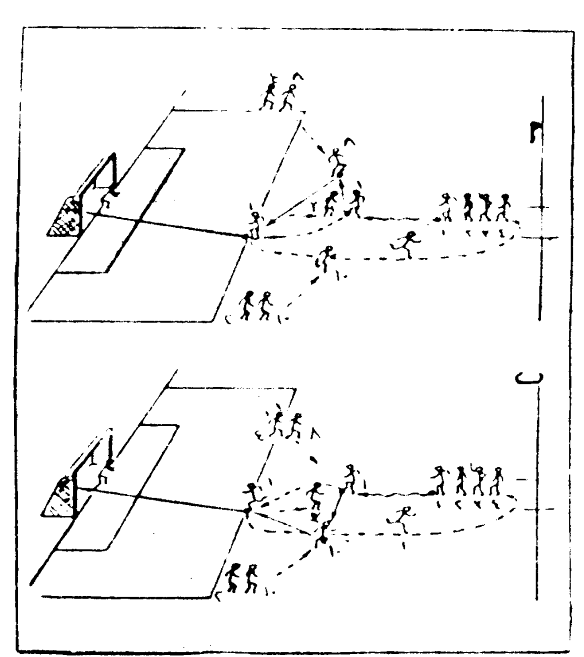
يقوم (١١) بلعب الكرة عالية إلى لاعبى الهجوم كل بدوره. يقوم اللاعب بتخطى الخصم واستقبال الكرة أثناء جريه من خلفه ثم التصويب نحو المرمى.



(شكل١٦٦)

١٢- التصويب بعد التمريرة الحائطية من رأسى الحربة مع وجود خصم (شكل ١٦٧).

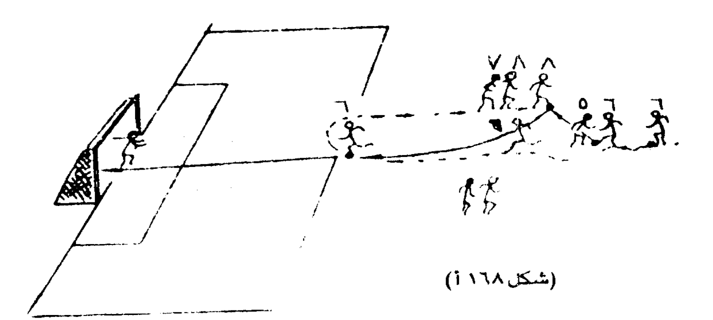
يقوم (١) بالجرى بالكرة أماماً وفى نفس الوقت يتقدم منه (٨) يمرر (١) الكرة إلى (٨) الذى يمررها ثانية إلى (١) الذى يكون قد خدع المدافع يصوب (١) نحو المرمى مباشرة ويعود خلف القاطرة (شكل أ) يكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ب).



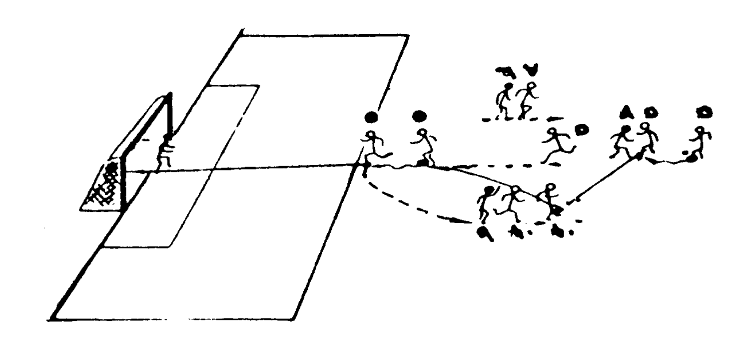
(شكل ١٦٧)

١٣- التصويب بعد التمريرة الحائطية بعد رأسى الحربة والدفاع (شكل ١٦٨ أ).

يجرى (٦) بالكرة ثم يمررها إلى (٨) الذى يجرى أماماً ثم يمررها ثانية إلى (٦) الذى يخدع المدافع (٥). يصوب (٦) مباشرة ويعود ليقف فى الصف الآخر. يكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ١٦٨ ب).



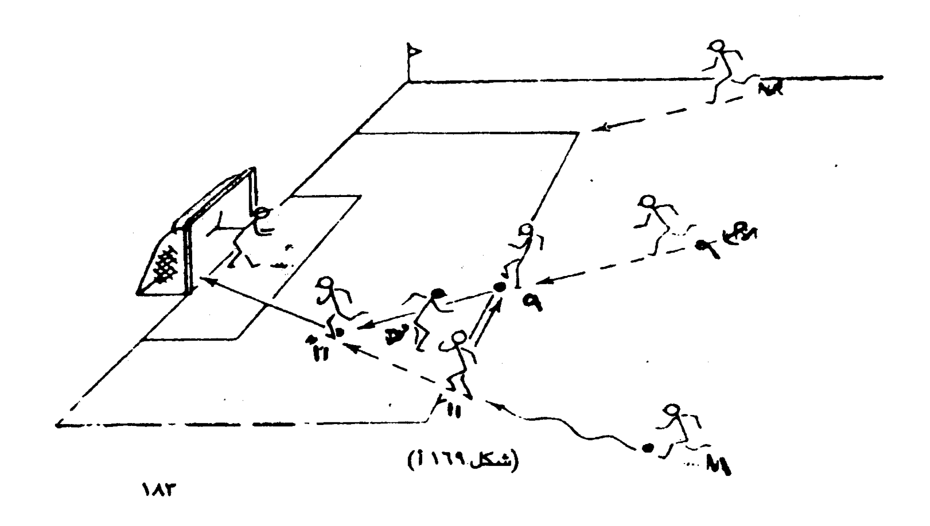
(شكل ١٦٨ أ)



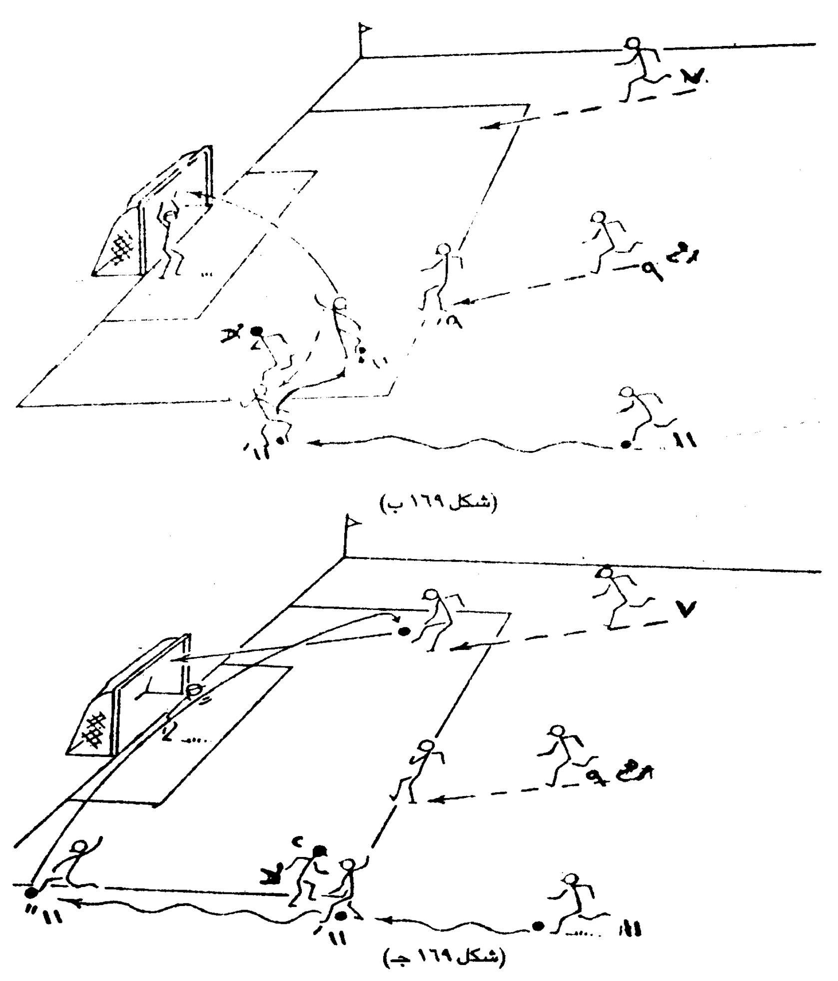
(شكل ١٦٨ ب)

١٤، ١٥، ١٦ - التصويب بعد المحاورة من ثلاثة تنوعات (شكل ١٦٩).

يجرى (١١) بالكرة ثم يمررها إلى (٩) الذى يمررها ثانية إلى (١١) الذى يكون قد جرى خلف المدافع (٢). يصوب (١١) على الهدف مباشرة (شكل أ) يمكن أن يؤدى التمرين أيضاً كما فى (شكل ب)، حيث يقوم (١١) بتغيير اتجاه جريه ثم التصويب أو كما فى شكل (جـ) حيث يمرر (١١) الكرة عالية إلى (٧) الذى يصوب مباشرة على المرمى.



(شكل ١٦٩ أ)

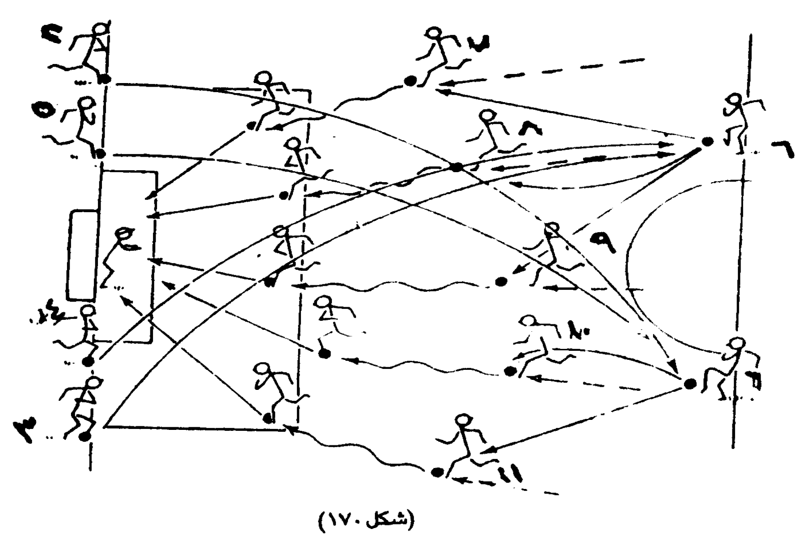


(شكل ١٦٩ ب)

(شكل ١٦٩ جـ)

١٧- التصويب بعد المحاورة (شكل ١٧٠).

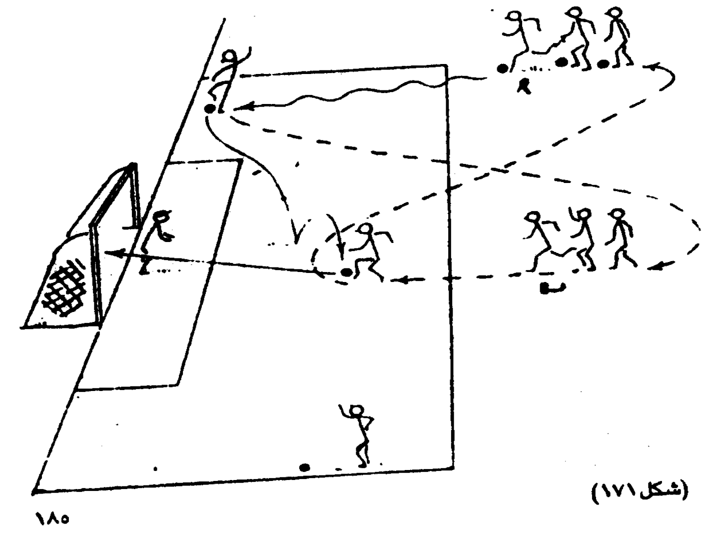
يلعب (٤)، (٣) الكرة عالية إلى (٦) الذى يمرر الكرة أرضية إلى (٩) أو (١٠) أو (١١) الذى يقوم بالجرى بالكرة حتى خط منطقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمى. يؤدى التمرين من الجانب الآخر.



(شكل ١٧٠)

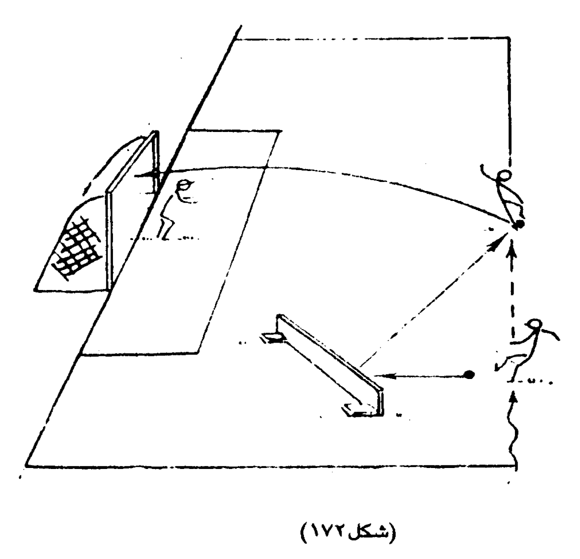
١٨- التصويب من الكرة المرتدة من الأرض (شكل ١٧١):

يجرى (أ) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يرفع الكرة نصف عالية إلى (ب). يصوب (ب) الكرة نحو المرمى بعد ارتدادها من الأرض.



(شكل ١٧١)

١٩- يجرى اللاعب بالكرة ثم يلعب الكرة لتضرب مقعدا سويدياً مقلوباً وترتد منه. يجرى اللاعب نحو الكرة ثم يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٧٢).



(شكل ١٧٢)

خطط اللعب الهجومية الجماعية:

إن الخطط والتحركات الفردية رغم أهميتها ليست لها الخطورة الكبيرة التى يتسم بها اللعب الجماعى الذى يشكل الخطر الحقيقى على الدفاع، واللعب الجماعى يتطلب تعاون ومساعدة كل لاعب لزميله، وهذا يعنى تكاتف الأحد عشر لاعباً فى الفريق فى تناقل الكرة بينهم بالسرعة والقوة المناسبة مع الدقة والحرص على عدم فقد الكرة حتى يتقدموا إلى مرمى الفريق المضاد بغرض تسجيل هدف إن أمكن. واللعب الجماعى الهجومى يقتضى من المدافعين التركيز ليس فقط على الكرة بل على المهاجمين أيضاً، مما يشتت انتباههم نوعاً، كما أن اللعب الجماعى يجعل الفريق الحائز الكرة يبذل مجهوداً أقل وتتحرك الكرة بينهم فى ترابط محكم نحو مرمى الفريق المضاد، أى أن التمريرات تكون للأمام بعمق، أما التمريرات العرضية أو الخلفية فلا تستعمل كثيراً ولكن وفقاً لخطة تهدف إلى فتح الثغرات أو فتح اللعب.

والغرض الأساسى من التحركات الجماعية هو كسب أرض نحو الهدف المضاد، وخلال ذلك يقوم اللاعب بالخطط الفردية من محاورة وتصويب. ويعكس اللعب الجماعى المهارة الفنية، والفهم الخططى، واللياقة البدنية للفريق.

أسس التدريب على اللعب الجماعى:

يتبع التدريب على الخطط عدة أشكال. ومع أن التعاون بين مجموعة من اللاعبين أو بين الفريق بأكمله ينمى القدرة والمهارات الأساسية للاعبين، فإنه يبقى دائماً ذلك التأثير المتبادل بين الخطة الجماعية، والخطة الفردية فى المقام الأول. ويعنى هذا أن اللاعب يجب أن يضع فى اعتباره دائما أن تكون تحركاته الخططية الفردية (المحاورة - التصويب - الخداع) داخل إطار الخطة العامة للفريق وتخدمها. ولذلك يجب على المدرب أن يضع التمرينات التى تنمى ذلك. ويبدأ التدريب أولا بالتمرينات البسيطة التى تكون بين اثنين أو ثلاثة لاعبين، مثل التمريرة الحائطية على سبيل المثال والتى تعتبر بحق القاعدة الأساسية للعب الجماعى، والتدريب على الخطط فى هذه المرحلة المبكرة يصاحبه التدريب على المهارات الأساسية، أى أن التمرين الواحد يكون له هدف مزدوج هو تنمية القدرة الخططية وتحسين المهارة الحركية، وقطعا إذا لم يجد اللاعبون التحكم فى الكرة لا يستطيعون تنفيذ الخطط الجماعية، وكلما ازدادت مهارتهم الفنية تقدم المدرب بالخطة معهم.

كذلك يعمل التمرين الخططى فى نفس الوقت على اكتساب اللاعب اللياقة البدنية، فهو يحسن من سرعته ويطور تحمله وينمى قوته ورشاقته.

من هذا نرى، أنه ولو أن النقطة الأساسية فى التمرين الخططى هى اللعب الجماعى، فإن التمرين يطور فى نفس الوقت المهارات الحركية للاعبين ولياقتهم البدنية وتكتسب الخبرات الخططية فى التدريب عن طريق التوضيح النظرى، ثم عمل نموذج التمرين، ثم خلال التمرين نفسه.

ويبدأ بتعليم التمرين من المشى، وعندما يعرف اللاعبون طريقة وشكل التمرين يؤدى من الجرى البطئ، ثم تزداد سرعة التمرين مع زيادة فهم اللاعبين وحفظهم لتحركاتهم.

وللتدريب على الخطط الجماعية تعطى التمرينات التى تشبه المباريات (٦: ٦، ٨: ٨) وهى تلعب دورا كبيرا فى الإعداد الخططى، وتكون غالبا فى المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، وقبل بدء موسم المباريات وخلاله.

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية هي:

١ - التمرير.

٢ - استقبال الكرة.

٣ - الجرى الحر وتبادل المراكز.

١ - التمرير:

مما لا شك فيه أن التمرير بين لاعبى الفريق الواحد هو عصب اللعب الجماعى. فبدون التمرير يصعب تحرك الفريق نحو هدف الفريق المضاد. ودقة التمرير وطريقته تميز الفرق بعضها من بعض.

* والتمريرة يمكن أن نميزها بالآتى:

١- الاتجاه: فالكرة يمكن أن تضرب للزميل لتذهب إليه أماما أو جانبا أو بميل (قطرى) أو خلفا.

٢- الارتفاع: واللاعب عند التمرير يمكن أن يحدد ارتفاع التمريرة، فهى إما أرضية أو عالية أو نصف عالية.

٣- القوة: وتتميز أيضاً التمريرة بأنها قوية (سريعة) أو ضعيفة (بطيئة)، وبالقوة المناسبة.

٤- زمنها: والتمريرة يمكن أن تكون مباشرة، أو بعد استقبال الكرة أى غير مباشرة.

٥- مسافتها: قصيرة، أو طويلة.

من هذا الخليط من مواصفات التمريرة يجب على اللاعب الممتاز أن يحدد فى لحظة نوع التمريرة التى سيمررها إلى الزميل. والتمريرة السليمة يمكن وصفها بأنها **«هي التمريرة التى تركل للزميل المناسب بالقوة المناسبة فى الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب ليستقبلها فى المكان المناسب».**

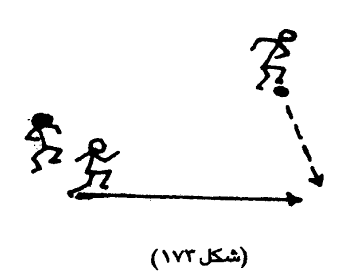
ومعنى هذا أنه قد يكون أمام اللاعب الحائز على الكرة زميلان أو أكثر يمكن أن يمرر إليهم الكرة، ولكن اللاعب الممتاز يستطيع أن يميز ويقدر من منهم أنسب لتمرير الكرة إليه، وهذا التمييز يكون مبنياً على أساس أى منهم يستطيع أن يكون فى موقف أمثل للتصرف فى الكرة بعد استقبالها، لأن التمرير ليس هو ركل الكرة لأى زميل قريب أو بعيد، ولكن التمرير السليم يكون للزميل المناسب، من هنا ندرك أن التمريرات العرضية

الكثيرة لا قيمة لها من الناحية الخططية. أما التمريرة العرضية أو الخلفية إذا كانت لفتح الثغرات، أو اللعب عن طريق الجناح أو الظهير الذى يتقدم للأمام مباشرة فإنها تكون تمريرات ذات قيمة خططية مدروسة.

وأبعاد الملعب تحدد نوع التمريرة. فالملعب العريض يختلف عن الملعب الطويل. كما أن سرعة الزميل بالنسبة لسرعة الخصم تحدد سرعة وقوة التمريرة، وكذلك المكان الذى تذهب إليه التمريرة. وتحدد المهارة الفنية للزميل طريقة تمرير الكرة إليه. وعموما يجب على كل أفراد الفريق أن ينوعوا من تمريراتهم. وتغيير نوع التمريرة من حيث القصر أو الطول أو الارتفاع، والتغيير من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، يجعل الدفاع يفاجأ دائما بتغيير اتجاه اللعب وسرعته مما يربكه.

* وعند التمرير يلاحظ النقاط الثلاث التالية:

١- أن اللاعب الذى يجرى حراً بدون كرة هو الذى يحدد أثناء جريه توقيت واتجاه التمريرة التى يمكن أن يمررها إليه الزميل الحائز على الكرة كما فى شكل (١٧٣).



(شكل ١٧٣)

٢- التمريرة السليمة تنادى الزميل، ويعنى هذا أن الكرة التى تلعب فى المكان المناسب تسمح للزميل بالجرى واستقبالها فى ظروف ملائمة أكثر من الخصم، وبمعنى آخر أن التمريرة السليمة هى التى تجعل المدافع لا يشترك مع الزميل عند استقبال الكرة.

٣- التمريرة وجرى الزميل يجب أن يكونا فى توقيت سليم. وهذا يعنى أن اللاعب الحائز على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمريرة بالنسبة لسرعة الزميل حتى تتقابل الكرة الممررة مع الزميل فى المكان المناسب. وقد ينتج عن سوء تقدير اللاعب لهذه العوامل أن الكرة الممررة تسبق الزميل فلا يستطيع أن يدركها، أو تكون بطيئة فيسبقها اللاعب مما يضطره للتقليل من سرعته أو العودة لاستقبال الكرة.

٢ - استقبال الكرة:

يتميز اللعب الحديث باللعب المباشر فى أغلب الأحيان. واللعب المباشر يستدعى من اللاعب أن ينظر نظرة شاملة سريعة على الملعب قبل أن يستقبل الكرة ليستطيع أن يدرك مراكز زملائه فى الملعب وتحركاتهم؛ ثم يجرى نحو الكرة لاستقبالها، ولا ينتظر الكرة حتى تأتى إليه، ويعقب ذلك التمرير المباشر بدقة وبالطريقة المناسبة.

٣ - الجرى الحر وتغيير المراكز:

ونعنى بالجرى الحر هنا جرى اللاعب للتخلص من الخصم حتى يمكنه أن يستقبل الكرة بدون إعاقة؛ أو مشاركة منه، وذلك حتى يكون أمام اللاعب فسحة من الوقت والمكان تمكنه من لعب الكرة بحرية، وبالدقة المطلوبة. وتغيير اللاعب لمكانه وتبادله المراكز مع زميله له نفس غرض الجرى الحر، وهو التخلص من المدافع،أو الهروب من رقابته. والجرى الحر، وتغيير الأماكن، وتبادل المراكز بين المهاجمين، يعمل على خلخلة الدفاع وتفككه، مما يسهل تنفيذ الخطط الهجومية، ويسهل للاعب التمرير للزميل بالطريقة البنائية المناسبة.

فإذا كان الدفاع يدافع بطريقة فرد لفرد، يصبح تغيير الأماكن وتبادل المراكز بين المهاجمين أساس التحركات الخططية الهجومية حتى يجهد المدافعون ويتشتت انتباههم. أما إذا كان الدفاع يقوم بالدفاع بطريقة دفاع المنطقة، فإن تبادل المراكز يصبح أقل أهمية وتزداد أهمية الجرى الحر كوسيلة أكثر فاعلية وأهمية لتنفيذ الخطط الهجومية الجماعية. وتبادل المراكز أثناء الهجوم لا يقتصر على المهاجمين فقط، فلاعبو الدفاع يشتركون اشتراكا إيجابياً فى الجرى الحر، وتبادل المراكز ليزداد عدد المهاجمين باستمرار. والجرى الحر وتبادل المراكز لا يمكن الفصل بينهما من الناحية العملية من حيث الطريقة والهدف، وخاصة فى طرق اللعب الحديثة التى تتميز بأن عدد المهاجمين أقل من عدد المدافعين، ومن الناحية النظرية فإن الزميل يجرى بمجرد أن يستحوذ أحد لاعبى فريقه على الكرة.

طرق التخلص من المدافع بالجرى الحر يمكن إجمالها فى النقاط التالية:

*** - الجرى السريع المفاجئ من الثبات أو بعد الجرى البطئ. ويستفيد اللاعب من لحظة الجرى المفاجئ من الخصم لو أن الزميل الحائز على الكرة مررها له بسرعة أيضاً قبل أن يستطيع الخصم أن يعدل من وضعه واللحاق به**

*** - الجرى فى اتجاه معين ثم خداع الخصم بتغيير اتجاه الجرى مفاجأة مما يجعل الخصم فى وضع لا يسمح له بالاشتراك معه عند استقبال الكرة**

* الجرى دهاباً وإياباً كالبندول مما يتعب المدافع، وعندما يقل انتباه المدافع أو يتجاهل المهاجم للحظة هنا يكون المهاجم مستعداً لاستقبال التمريرة.

* عندما يكون المدافع متعباً، أو غير نشيط، أو بطيئاً فى حركته عندئذ يكون الجرى الحر لأخذ الأماكن المناسبة ذا فاعلية كبيرة

وعموماً يمكن القول أن الهدف من الجرى الحر هو:

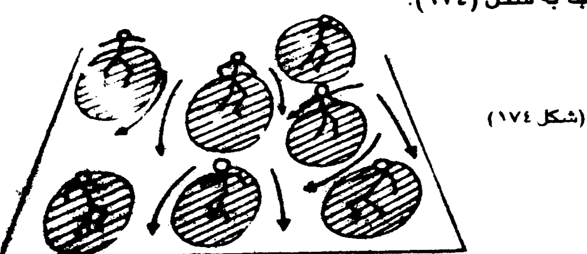
١- أن يتمكن اللاعب المهاجم من أخذ المكان المناسب بدون رقابة المنافس «مكان شاغر»

٢- سحب المهاجم للمدافع الذى يراقبه وتحريكه معه مما يعطى لزميل مهاجم آخر الحرية فى أخذ مكان مناسب أو التحرك فيه بدون رقابة أو إعاقة.

٣- العمل على حلخلة دفاع الفريق المضاد

المنطقة الشاغرة والهروب من الرقابة:

من واجبات كل لاعب هجوم أن يسيطر على منطقة معينة من الملعب، ومن الطبيعى أن هذه المنطقة تكبر أو تصغر وفقاً لسرعة اللاعب وارتفاع مستوى مهاراته الأساسية، وقدراته الخططية. وهذا يعنى أن المنطقة التى يستطيع أن يتحرك فيها اللاعب تحدد بقدراته الذاتية من جهة، وبقدرة اللاعب المدافع وإمكانياته من جهة أخرى. وتغير «المنطقة الحرة» يرتبط بتغير المنطقة التى تقع بين المناطق التى يحميها المدافعون. إذ تزداد وتقل وفقا لبعد الكرة عن اللاعبين. فإذا كانت الكرة بعيدة عن اللاعب المهاجم يخف ضغط المنافس المدافع وتصبح المنطقة التى يستطيع أن يتحرك فيها المهاجم كبيرة، ولكن مع تغيير وضع اللعب وسرعة اقتراب الكرة من المهاجم تزداد رقابة المدافع له، وبذلك تصغر المنطقة الشاغرة. وعلى ذلك فعلى اللاعب أن يلاحظ التغير الذى يطرأ على «المنطقة الشاغرة» وفقا لسير اللعب حتى يستطيع أن يتحرك بطريقة سليمة تمكنه من أن يستفيد من هذا التغيير ولا يفاجأ به شكل (١٧٤).



(شكل ١٧٤)

أنواع الهجوم:

يصبح الفريق مهاجما بمجرد استحواذه على الكرة من الفريق المنافس ويكون الهجوم نوعين:

(أ) الهجوم المضاد: وهو الهجوم المفاجئ والسريع للفريق والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. كتمرير كرة طويلة إلى لاعب مهاجم متقدم أو سرعة التمريرات وقلة عددها للوصول إلى نقطة أمام المرمى المنافس يمكن للمهاجم أن يصوب منها قبل عودة المدافعين لمراكزهم.

(ب) الهجوم المنظم والمتدرج: وهو الهجوم الذى يقوم به الفريق بطريقة منظمة بناءة عندما يكون دفاع الخصم مركزا. وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات فى الدفاع المضاد.

صفات الهجوم الناجح:

لكى يكون الهجوم ذا فاعلية أثناء المباراة يجب أن يتصف بالآتى:

١- التغيير من التمرير القصير إلى التمرير الطويل وبالعكس.

٢- تغيير سرعة وتوقيت الهجوم.

٣- تغيير اللعب من جانب من جانبى الملعب إلى الجانب الآخر.

٤- يكون اللعب فى منتصف الملعب متوسط السرعة، أما أمام هدف الفريق المنافس فيجب أن تزداد سرعة اللعب حيث يجب أن تكون التمريرات قوية وسريعة.

التدريب على الخطط الهجومية:

عند التدريب على الخطط الهجومية تبدأ التمرينات بطيئة من المشى ثم تتدرج فى السرعة مع فهم اللاعبين للتمرين ولتحركاتهم. كذلك تبدأ التمريرات معتدلة القوة والسرعة وتزداد قوة التمريرة مع إتقان التمرين. وهنا يجب أن يضع المدرب فى اعتباره دائماً أن تعلم دقة التمرير يأتى أولا كقاعدة أساسية لأى تمرين. وفى بداية التمرين تكون التمريرة قصيرة، ومع التقدم بالتمرين يزداد طولها، وتكبر بذلك المساحة التى يؤدى فيها التمرين. ويستحسن أن تنتهى التمرينات المركبة بالتصويب على الهدف، وبذلك يصبح للتمرين هدف خططى آخر.

والخطوة الأولى فى التمرينات لتعلم الخطط الهجومية هى ربط المهارات الحركية بقواعد الخطط، فمثلا الجرى إلى الكرة وعدم انتظارها قاعدة خططية، لذلك فعلى المدرب

أن يقوم بتعليم ذلك مع تعليم اللاعب مهارة استقبال الكرة والسيطرة عليها فى آن واحد.
وواجب خططى آخر هو أن اللاعب يجب أن يجرى لأخذ مكان بمجرد لعب الكرة، أى أن اللاعب لا يلعب الكرة ويقف، بل يجب أن يجرى لأخذ المكان المناسب بمجرد لعب الكرة، ويربط هذا الواجب الخططى مع تعلم مهارات ركل الكرة بالرجل.

وهناك حركة خططية أخرى يجب أن يتمرن عليها اللاعب خلال التدريبات الكثيرة التى تعطى، وهى التقليل من حركة مرجحة الرجل خلفاً قبل ركل الكرة حتى تكون التمريرة سريعة ومفاجئة للاعب المضاد.

كذلك يجب على المدرب أن يعلم اللاعب أن يحمى الكرة بجسمه دائماً، أى أن يكون جسمه دائماً بين الكرة والخصم، وعلى المدرب أن يراعى ذلك عند تعلم مهارة الجرى بالكرة.

نستخلص من هذا أن المدرب يجب أن يقوم بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية، والجماعية، وأن يربطها بالمهارات الأساسية، ويكرر التمرين مرات ومرات حتى يستوعبه اللاعبون كما يريد المدرب أن يحدث فى الملعب تماماً، وهنا تبرز قاعدة **«أن ما لا ينفذ فى التدريب لا ينفذ فى المباراة»**.

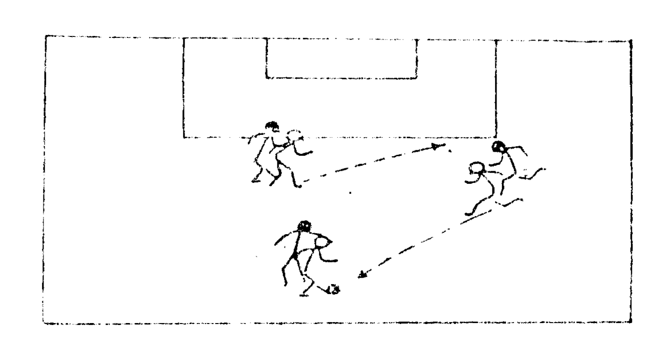
قواعد التدريب على الخطط الهجومية:

خلال التدريب على الخطط الهجومية يجب على المدرب أن يعلم اللاعبين القواعد الآتية:

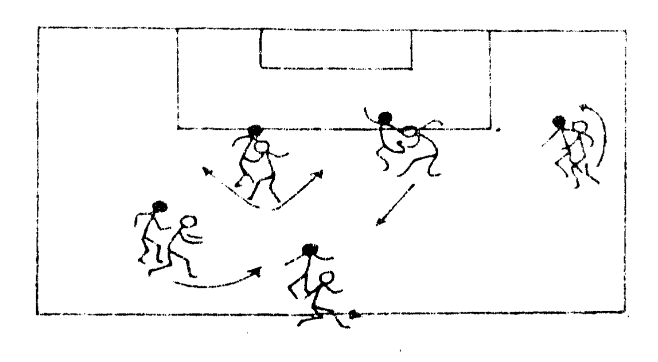
١ – على اللاعب الحر أن يجرى دائماً لأخذ الأماكن المناسبة ويغير من مراكزه وبذلك يحدد المكان المناسب للتمريرة.

– التوقيت الصحيح فى الجرى الحر يحدد دقة التمريرة. فاللاعب يجب ألا يجرى مبكراً أو متأخراً.

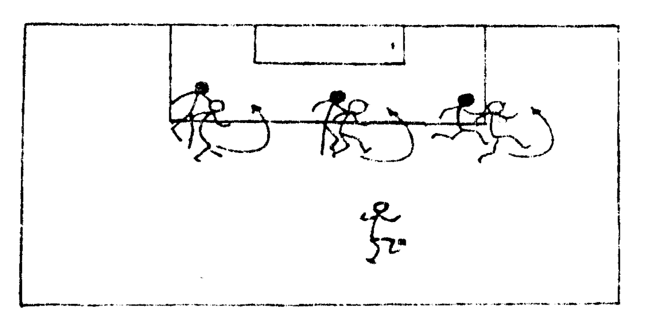
٢ – كقاعدة عامة يجب أن يجرى اللاعب نحو زميله الحائز للكرة، ويجرى لاعب زميل آخر بعيداً عن الحائز للكرة (شكل ١٧٥ أ، ب). ومن الخطأ أن يجرى لاعبو الهجوم كلهم أماماً بغرض أن يمرر لهم اللاعب الحائز للكرة خلف اللاعب المضاد كما فى (شكل ١٧٥ جـ). وهو ما يسمى «تمشيط الدفاع».



(شكل ١٧٥ أ)



(شكل ١٧٥ ب)



(شكل ١٧٥ جـ)

٣ – وكقاعدة أيضاً فإنه عندما تكون الكرة فى حوزة لاعب من الفريق يجرى زملاؤه باستمرار بعيداً عن الخصوم للتخلص من رقابتهم وأخذ الأماكن المناسبة، ولكن عندما يفقد الفريق الكرة يقترب جميع لاعبى الفريق من لاعبى الفريق المضاد لقطع الكرة أو للمراقبة الضاغطة على لاعبى الفريق المضاد، وهاتان الحركتان تسميان «الانعكاس المزدوج» وهو ما يجب أن يمرن المدرب عليهما جميع أفراد فريقه بحيث تصبح هذه الحركة آلية، أى أن الفريق ينتشر ويتحرك فى الملعب بمجرد حصوله على الكرة، ويضغط على الفريق المضاد لإعاقته عن اللعب بمجرد فقده للكرة (ويمكن للمدرب إعطاء تمرينات ٢ : ٢ ، ٣ : ٣ ، ٤ : ٤ ، إلخ) للتعود على هذا «الانعكاس المزدوج» الذى يعتبر أساس عملية الانتشار في الملعب.

٤ - إذا لم يجر اللاعب لأخذ مكان يساعد زميله الحائز للكرة من التمرير إليه تنعدم فرص الهجوم للفريق، وخاصة إذا كان التقدم بعمق.

٥ – يجب أن يلعب الفريق مستغلا عرض الملعب وعمقه فالجناحان يلعبان بالقرب من خط الجانب على أن يكون بجانبهما وبعمق لاعبين آخرين للمساعدة.

٦ – مفاجأة الخصم، أى لعب مالا يتوقعه مما يتركه لحظة حائراً وكثيراً ما تكون هذه اللحظة هى الفيصل فى المباراة.

٧ – يجب أن يعمل الفريق دائما على محاولة اختراق دفاع الخصم وخلق الثغرات فيه حتى تكون فرصة أكثر للتهديف.

٨ – من المهم تشجيع اللاعبين دائماً على محاولة التصويب لإنهاء الهجوم وأن يكون لدى كل لاعب الثقة بالنفس والشجاعة عند التصويب والمعرفة الذاتية للأخطاء وإصلاحها.

الخطط الهجومية من المواقف الثابتة:

هناك تحركات تتكرر دائماً فى المباريات تحت نفس الظروف وهى ما نسميه بالمواقف الثابتة، وسنتكلم هنا فقط عن المواقف الثابتة المهمة والتى كثيراً ما تحدد نتيجة المباراة.

أولا – الركلة الركنية:

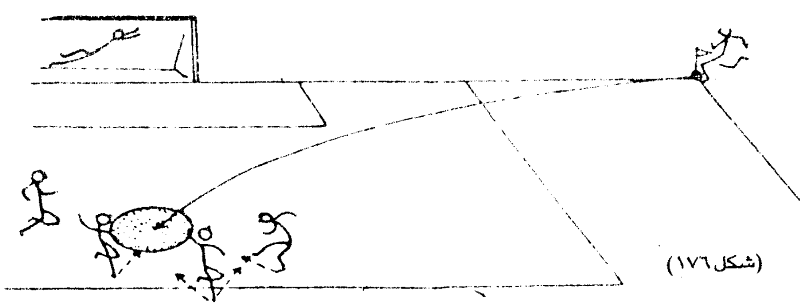
فى كرة القدم الحديثة لم تصبح الضربة الركنية لها خطورتها السابقة بعد أن أصبح الدفاع فى طرق اللعب الحديثة منظما بحيث لا يمكن إصابة الهدف إلا إذا كان الهجموم يقوم بعسل جماعى ممتاز جداً.

الخطط الهجومية من الضربة الركنية:

١ – كقاعدة عامة يجب أن يضرب اللاعب الكرة بحيث تسقط بعيداً عن متناول حارس المرمى ، وبحيث لا تكون أمامه الفرصة لالتقاطها أو إبعادها ما أمكن كما في (شكل١٧٦).

٢ – يجب أن تكون أماكن المهاجمين قوسا أمام مرمى المنافس حتى لا تخرج الكرة خلف أو بعيدا عن المهاجمين، ويقف لاعبان أمام المرمى.

٣ – يجب أن يتحرك المهاجم يمينا وشمالا وأماما وخلفا قبل أن تلعب الركلة الركنية حتى يتشتت تركيز المدافع الذى يراقبه فهو إما ينظر إلى الكرة وإما ينظر إلى المهاجم المتحرك. ووقوف المهاجم ساكنا قبل ركل الكرة يجعل المدافع يركز على الكرة وفى نفس الوقت ينظر بجانب عينه على المهاجم.



(شكل١٧٦)

ضربات ركنية مختلفة

١– تضرب الكرة حلزونية لتصعيب مهمة المدافعين. وغالباً ما تكون هذه الضربة مصوبة إلى المرمى مباشرة، وخاصة إذا كان حارس المرمى قصيراً أو ضعيفاً، وكثيرا ما تكون ناجحة إذا وجهت الكرة إلى الزاوية العليا البعيدة. وتضرب الكرة من الركن الأيمن بالوجه الداخلى للقدم اليمنى، والعكس بالعكس من الجهة اليسرى. وهناك لاعبون مهرة يستطيعون ضرب الكرة من الركن الأيمن بالوجه الخارجى للقدم اليسرى.

٢– تضرب الكرة الركنية بقوة غالباً لتصعيب عمل المدافعين. فالمدافع يكون رد فعله وأداؤه حسناً إذا كانت الكرة القادمة ضعيفة وبطيئة، أما الكرة السريعة القوية الموجهة بقوة فإنها تأخذه على غرة. وفى هذه الحالة يقف المهاجمون على بعد من ١٠ – ١٤ مترا من الهدف، ومستعدين للجرى لعب الكرة. وغالبا ما يكون ارتفاع الكرة فى حدود ارتفاع المرمى.

٣- يغير لاعب الرمية الركنية فى طريقة لعبها بعد كل عدد من المرات حتى يفاجأ الدفاع بالطريقة الجديدة فى لعب الكرة - فمثلا يلعب اللاعب الكرة قصيرة مرتين متتاليتين، وفى المرة الثالثة وعند تركيز الدفاع على أنه سيلعب الكرة القصيرة يلعبها طويلة، وبذلك تكون مفاجأة لهم. ولكن يجب هنا أن يشعر لاعب الهجوم زملاؤه (دون الخصم) بالطريقة التى سيلعب بها الكرة.

٤- تلعب الكرة للزميل الواقف بجانب لاعب الضربة الركنية، يقوم هذا الزميل بالمحاورة بجانب خط المرمى، ثم يمرر الكرة مباشرة لزميل آخر فى موقف مناسب للتصويب.

وأداء الضربات الركنية يتوقف دائماً على حالة المباراة. فلعب الكرة عالية يكون سليما من الوجهة الخططية إذا كان لاعبو الهجوم مهرة فى ضربات الرأس وخاصة إذا كان المدافعون بعكسهم غير مهرة فى ضربات الرأس، ولكن إذا كان المدافعون لهم ميزات بدنية واضحة فمن الأوفق لعب التمريرات القصيرة. وعلى كل فيجب أن يخصص المدرب اللاعبين الذين سيقومون بأداء الضربات الركنية، ويضع فى اعتباره أن يقوم هؤلاء اللاعبون بالتدريب الكافى على هذه الضربات وإجادتها.

ثانيا - الركلة الحرة:

قد تحدد الركلة الحرة نتيجة المباراة لو تصرف الفريق المهاجم بمهارة وذكاء. وعموماً يجب أن تؤدى الركلة الحرة بسرعة قبل أن يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم للدفاع؛ وتكون هذه السرعة ممكنة بالأخص فى منتصف الملعب . إذ أن الدفاع فى هذه المنطقة لا يحاول غالباً إبطاء المباراة وبالعكس، فبالقرب من المرمى كثيرا ما يقوم أحد لاعبى الدفاع بمحاولة تأخير اللعب حتى يأخذ زملاؤه أماكنهم، وهنا يستحسن اللعب وعدم إعطائهم هذه الفرصة.

والركلة الحرة تتطلب لعباً جماعياً جيداً. فالجرى الحر مثلا يفتح ثغرة فى الدفاع والتمرير الدقيق فى الوقت المناسب له أهميته ويصعب من عمل الدفاع.

ولو أخذت الركلة الحرة من منتصف الملعب وركلت عكسية إلى الجهة الأخرى من الملعب، لابد أن يكون اللاعب الذى تصل إليه الكرة ذا قدرة عالية على استقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء تحركه حتى يستطيع لعبها بالدقة والسرعة المناسبة.

وعندما تكون الركلة الحرة قريبة من خط المرمى يقوم الدفاع دائماً بعمل الحائط كخطة دفاعية لها أثرها. وللتغلب على ذلك أصبح فى كل فريق لاعب أو أكثر له القدرة على التصويب القوى الدقيق الموجه إلى زوايا معينة من المرمى يحددها الضارب من مسافة ٢٠ - ٢٥م، لذلك أصبح من واجب المدرب تحديد مثل هؤلاء اللاعبين فى الفريق وتدريبهم تدريباً خاصا لزيادة قوة ودقة ركلاتهم.

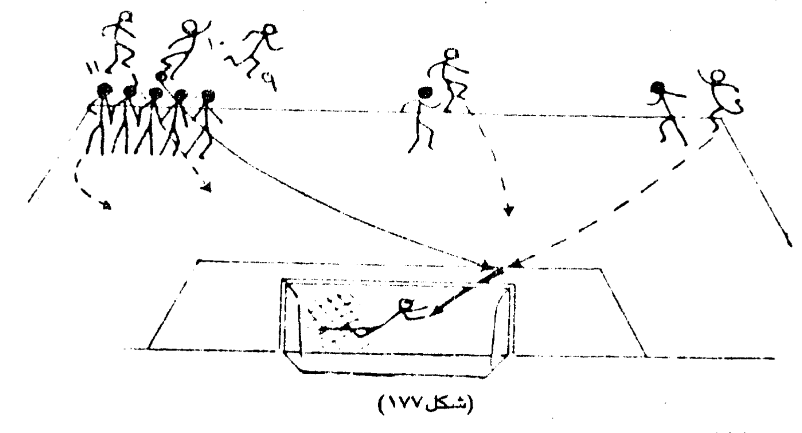
والحائط الجيد الذى يقوم به الدفاع يجعل من الصعب إصابة الهدف من الضربة الحرة، إذن ماذا يمكن أن يفعله الهجوم للتغلب على ذلك؟ هناك هذه الاحتمالات:

١- يقوم المدرب كما ذكرنا بتخصيص لاعب أو أكثر لهم القدرة على التصويب القوى بحيث يستطيع هذا اللاعب أن يصوب بدقة وقوة من بين الثغرات التى قد تظهر بين الدفاع المتهاون فى عمل الحائط. أو الركلات الحلزونية من جانب الحائط التى أحرز منها لاعبون مهرة أهدافاً مثيرة.

٢- تلعب الكرات الحلزونية خلف الحائط إلى الزميل وخاصة إذا كان ماهراً فى ضربات الرأس.

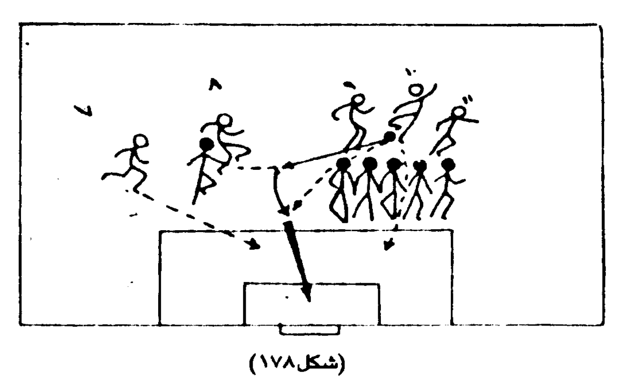
٣- بإتقان التحركات الخططية. ومن الطبيعى أن هذه التحركات لابد وأن يتدرب عليها اللاعبون وقتاً كافياً لإتقانها وأدائها آلياً. ومثال ذلك:

* يجرى (١١) من وسط الحائط ويجرى (٨) فى اتجاه المرمى لجذب انتباه الدفاع يقوم ١٠ بتمرير الكرة عالية إلى (٧) الذى يجرى فجاة بعيداً عن المدافع الذى أمامه ليصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ١٧٧).



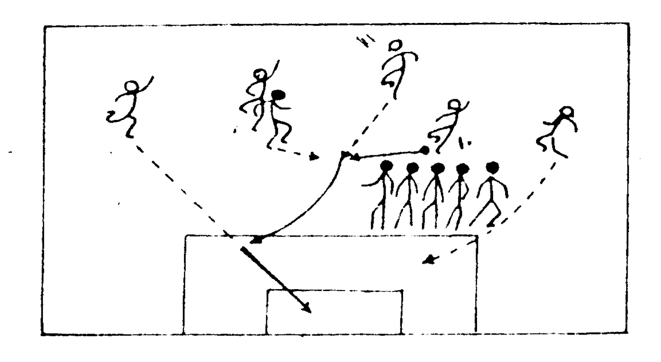
(شكل ١٧٧)

* يجرى (١٠) للمرور وسط الحائط ويجرى (٩) من جانب الحائط، كذلك يجرى (٧) لجذب انتباه المدافعين. يمرر (١١) الكرة إلى (٨) الذى يمرر مباشرة إلى (١٠) الذى يقوم بالتصويب المباشر نحو المرمى (شكل ١٧٨).



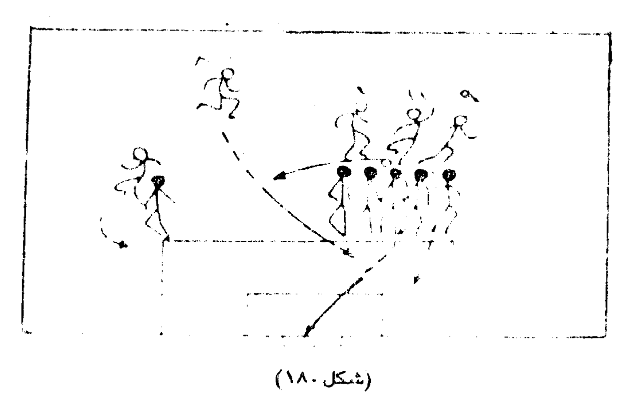
(شكل ١٧٨)

* يجرى (١١) نحو المرمى من جانب الحائط. يمرر (١٠) الكرة إلى (٩) ويجرى ليخترق الحائط ويجذب انتباه المدافعين، يمرر (٩) الكرة إلى (٧) الذى يندفع فجأة ويصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ١٧٩).



(شكل ١٧٩)

* يجرى (٩ ، ١٠) ليخترقا الحائط ويجرى (١١) ليمرر الكرة إلى (٨) القادم فى اتجاه المرمى. يمرر (٨) الكرة عالية من فوق رءوس الدفاع إلى (١٠) الذى يصوب إلى المرمى مباشرة (شكل ١٨٠).



(شكل ١٨٠)

ثالثا – رمية التماس:

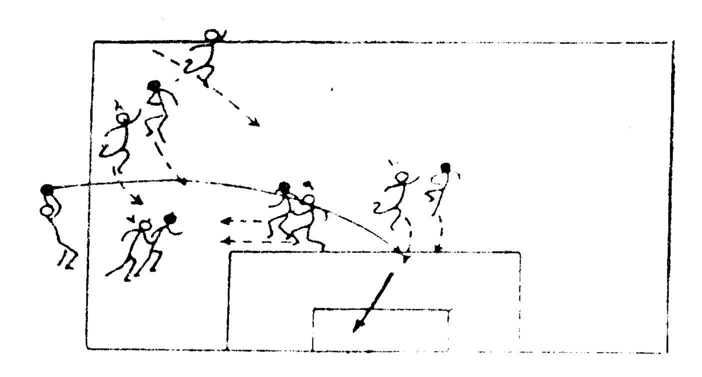
قد لا تحدد رميات التماس نتيجة المباراة، ولكن إذ كانت قريبة من المرمى وتؤدى بدقة خططية فقد تكون سبباً فى إصابة مرمى الخصم. وكثير من اللاعبين يفضل أن يلعب الكرة إلى زميل قريب يقوم هو بدوره بالتمرير ثانية إلى اللاعب الذى لعب التماس بعد دخوله الملعب. ولكن إذا كانت رمية التماس قريبة من المرمى فإن لعب الكرة باليد إلى أحد المهاجمين الزملاء الذين يجيدون لعب الكرة بالرأس يكون ذا فاعلية أكثر.

عموما فإن التحركات المخططة الجيدة للاعبين المهاجمين عند لعب رمية التماس القريبة من المرمى لها أهميتها الكبرى، ومثال ذلك:

لما كان أغلب اللاعبين المدافعين يركزون انتباههم فى المنطقة القريبة من رمية التماس ويقل انتباههم كلما بعدت المسافة، واستغلالا لذلك، فإنه يحدث التحرك الآتى:

يجرى (٩) خارجاً فى اتجاه خط الجانب ساحباً معه مدافعاً، وفى نفس الوقت يجرى (٧ ، ٨) نحو لاعب رمية التماس متظاهرين بأنهما سيستقبلان الكرة ساحبين معهما لاعبين من الدفاع أيضاً وجاذبين انتباه باقى لاعبى الدفاع نوعاً، وفجأة يرمى اللاعب الكرة عالية وبعيدا إلى داخل منطقة الجزاء ليجرى إليها (١٠) مفاجأة ويصوب إلى المرمى مباشرة (شكل ١٨١).

هذه الخطة قد تؤتى أثرها مع كثرة التمرين وتفهم اللاعبين لواجباتهم جيداً.



(شكل ١٨١)

تمرينات للتدريب على الخطط الهجومية:

هناك مجموعات كبيرة للتمرينات التى تهدف إلى التدريب على الخطط الهجومية، ولكن لتنظيم عملية التدريب للمدرب فإن هناك طرقاً معروفة تهدف إلى التدرج فى تعليم خطط اللعب تساعد المدرب فى عملية إتقان اللاعب للخطط الفردية والجماعية مع إتقان أداء المهارات بحيث يصل إلى القدرة على أداء المهارة لتنفيذ الخطة تحت أى ظرف من ظروف المباراة - وهذه الطرق تشمل التمرينات التالية:

١ - تمرينات بدون تبادل المراكز.

٢ - تمرينات مع تبادل المراكز.

٣ - تمرينات للتعود على تبادل المراكز.

٤ - الجرى الحر مع وجود مدافعين.

٥ - تمرينات لمجموعة تشبه ما يحدث فى الملعب.

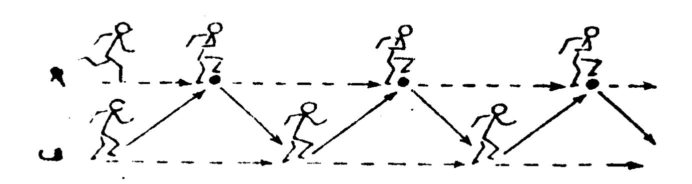
٦ - تمرينات لتحسين اللعب الجماعى.

٧ - اللعب فى ملعب صغير.

٨ - المباريات التجريبية.

أولا - تمرينات بدون تبادل المراكز:

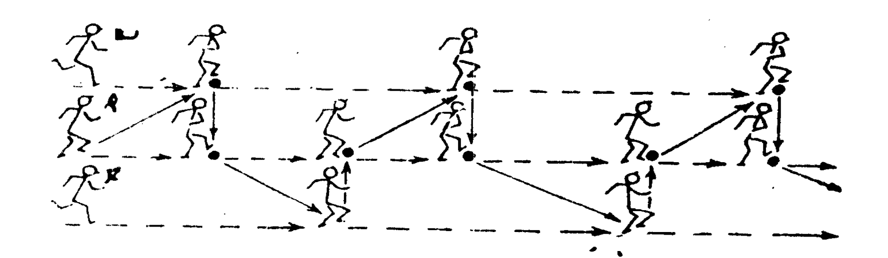
١ - التمريرة الحائطية (ب) يمرر الكرة قطرياً إلى (أ) ، (أ) يمرر الكرة بميل إلى (ب) ثانياً وهكذا (شكل ١٨٢).



(شكل ١٨٢)

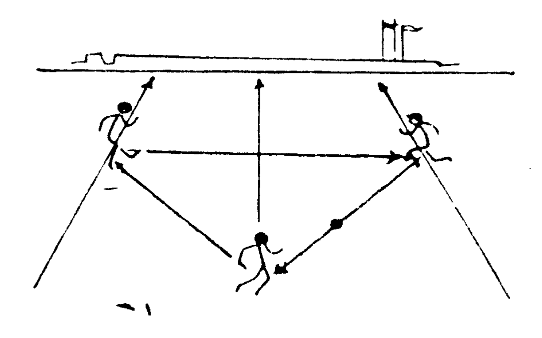
٢ - التمريرة القطرية والعرضية:

يمرر (أ) الكرة بميل قطرى إلى (ب) الذى يمرر الكرة عرضياً إلى (أ) ثانية (أ) يمرر الكرة قطريا إلى (جـ) الذى يمرر الكرة عرضيا إلى (أ) ثانية، وهكذا (شكل ١٨٣).



(شكل ١٨٣)

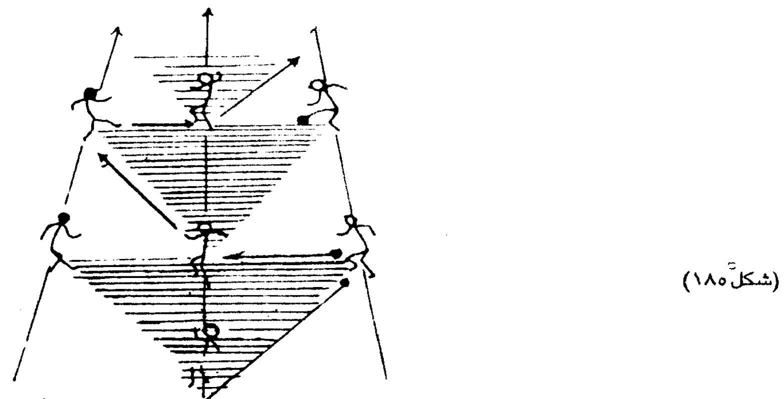
٣ - المثلث المغلق: هذا التمرين ليس سهلا كما يبدو وخاصة عندما يجرى اللاعب رأس المثلث خلف اللاعبين الآخرين، يلعب اللاعب الذى فى الوسط الكرة إلى اللاعب الذى إلى اليسار الذى يقوم بلعبها عرضيا إلى اللاعب الذى فى اليمين يقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة مائلا خلفا إلى اللاعب الأول (شكل ١٨٤). ويستمر التمرين مع التقدم أماما.



(شكل ١٨٤)

٤ - المثلث المفتوح (شكل ١٨٥):

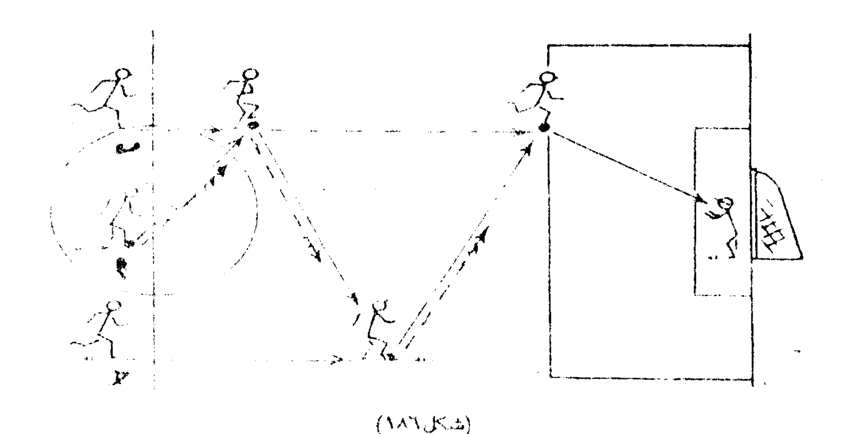
فى هذا التمرين يكون هناك تمريرة قطرية (مائلة) تعقبها تمريرة عرضية، وينظم اللاعب الذى فى الوسط سرعة اللعب، ويلعب الكرة قطريا فقط إلى أحد الجانبين، يقوم لاعب الجانب بلعب الكرة عرضيا ثانية إلى لاعب الوسط وهكذا.



(شكل ١٨٥)

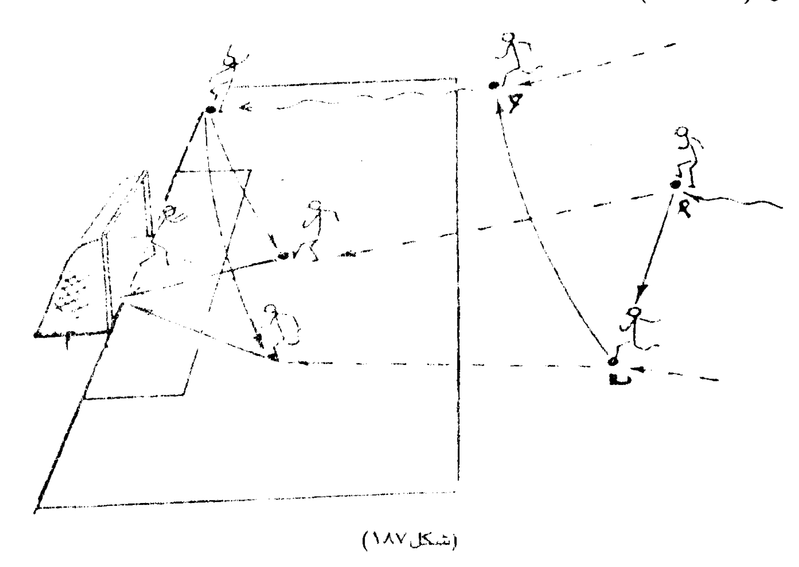
٥ - التغيير بين التمرير القصير والطويل:

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمرر الكرة بمجرد استلامها أثناء جريه إلى (جـ). يقوم (جـ) بالتمرير المباشر إلى (ب) الذى يصوب إلى الهدف مباشرة أثناء جريه شكل (١٨٦).



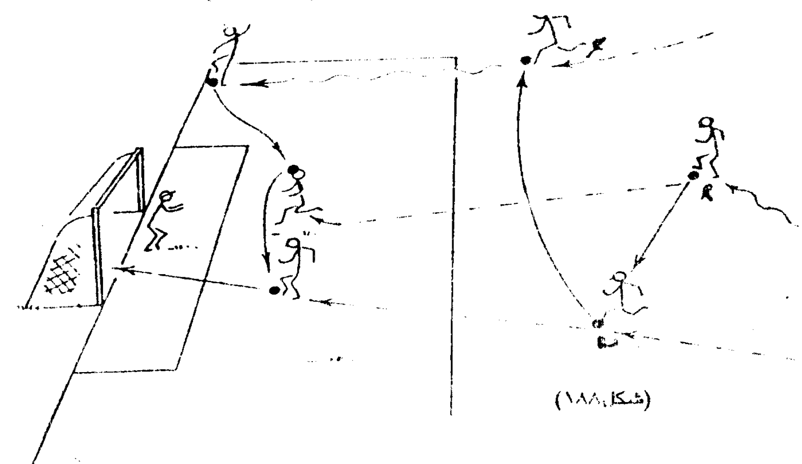
(شكل ١٨٦)

٦ – (أ) يجرى بالكرة ثم يمررها إلى (ب)، (ب) يمرر الكرة إلى (جـ) عالية، (جـ) يجرى بالكرة حتى خط المرمى ثم يرفع الكرة عالية إلى (أ) أو (ب) الذى يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ١٨٧).



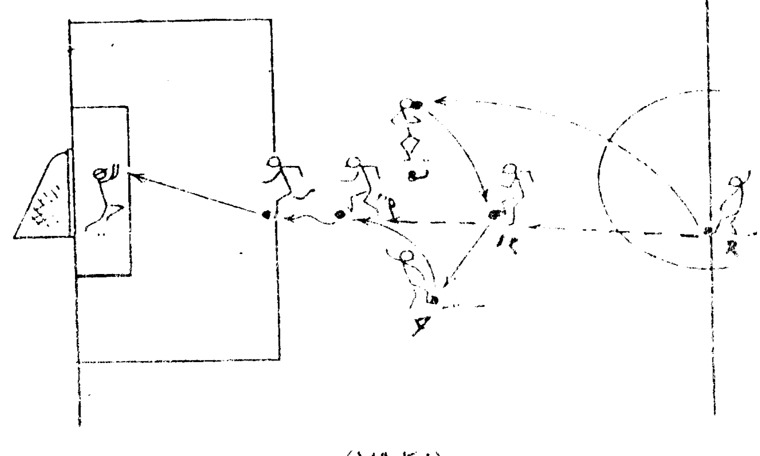
(شكل ١٨٧)

٧ - نفس التمرين السابق إلا أن (جـ) يضرب الكرة عالية على رأس اللاعب (أ) الذى يمررها برأسه إلى (ب) الذى يصوب نحو المرمى (شكل ١٨٨).



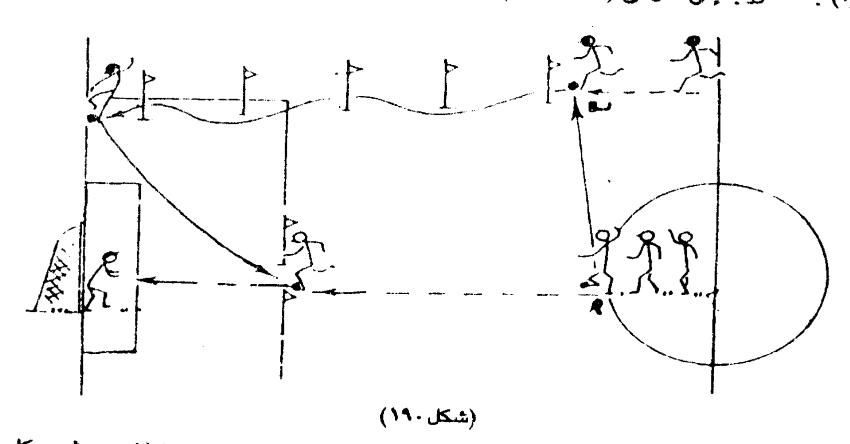
(شكل ١٨٨)

٨ - يركل (أ) الكرة عالية إلى (ب). (ب) يمرر الكرة برأسه أرضية إلى (أ) الذى يقوم بتمريرها إلى (جـ) مباشرة. يمرر (جـ) الكرة مباشرة إلى (أ) ثانية الذى يجرى بها ثم يصوب إلى المرمى (شكل ١٨٩).



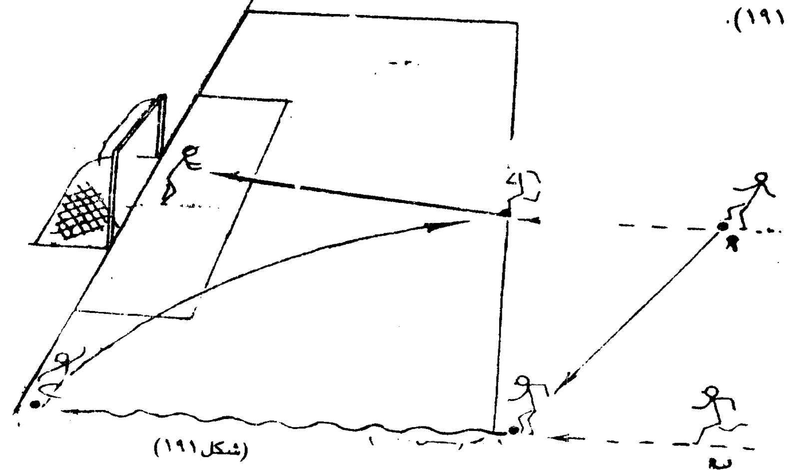
(شكل ١٨٩)

٩ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب). (ب) يجرى بالكرة زجزاجا بين قوائم بينها مسافة ٢م تقريباً. يركل (ب) الكرة عالية من عند خط المرمى إلى (أ) عند طرف منطقة الجزاء. يقوم (أ) بالتصويب إلى المرمى (شكل ١٩٠).



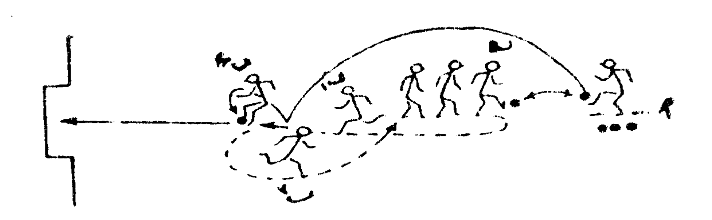
(شكل ١٩٠)

١٠ - (أ) يمرر الكرة قطرياً إلى (ب). (ب) يجرى بالكرة حتى خط المرمى ثم يركل الكرة عالية خلفاً إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء. يقوم (أ) بالتصويب مباشرة إلى المرمى (شكل ١٩١).



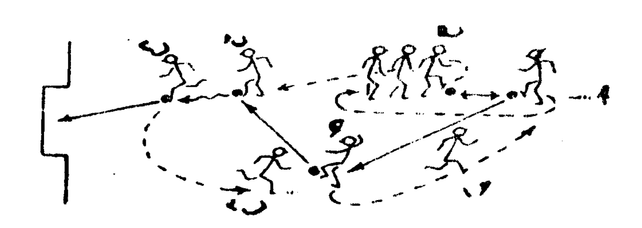
(شكل ١٩١)

١١ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها ثانية إلى (أ) . (أ) يمرر الكرة عالية إلى (ب) الذى يجرى نحو المرمى ثم يصوب نحو الهدف (شكل ١٩٢).



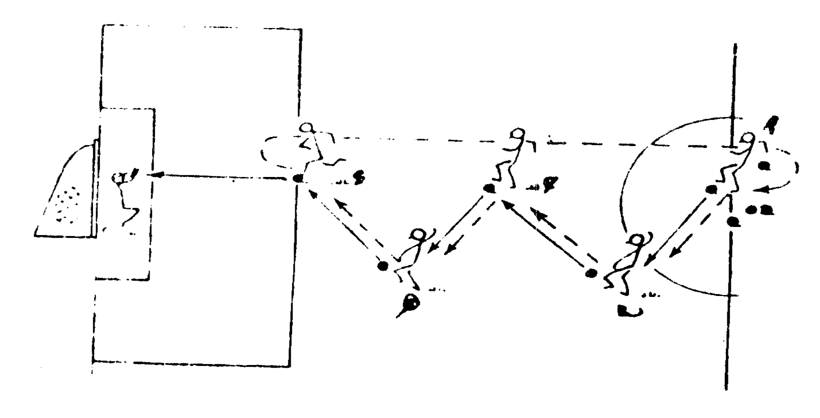
(شكل١٩٢)

١٢ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يعيدها إلى (أ). (أ) يمرر الكرة إلى (جـ). يمرر (جـ) الكرة إلى (ب) الذى يستدير نحو المرمى، يستقبل (ب) الكرة ويجرى بها نحو المرمى ثم يهدف. (أ) يعود إلى نهاية الصف، () يأخذ محل (جـ). ويأخذ (جـ) محل (أ) وهكذا شكل (١٩٣).



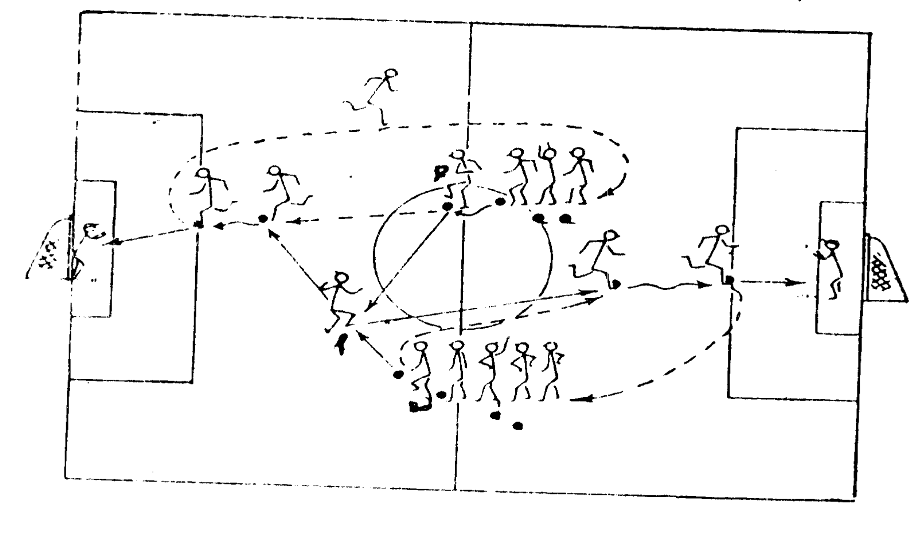
(شكل١٩٣)

١٣ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى خلفها ليأخذ مكان (ب) ، (ب) يمرر الكرة (جـ) ويجرى خلفها. (جـ) يمرر الكرة إلى (هـ) ويجرى خلفها. (هـ) يمرر الكرة إلى (د) الذى يصوب نحو المرمى مباشرة ويجرى ليأخذ مكان (أ) وهكذا (شكل ١٩٤).



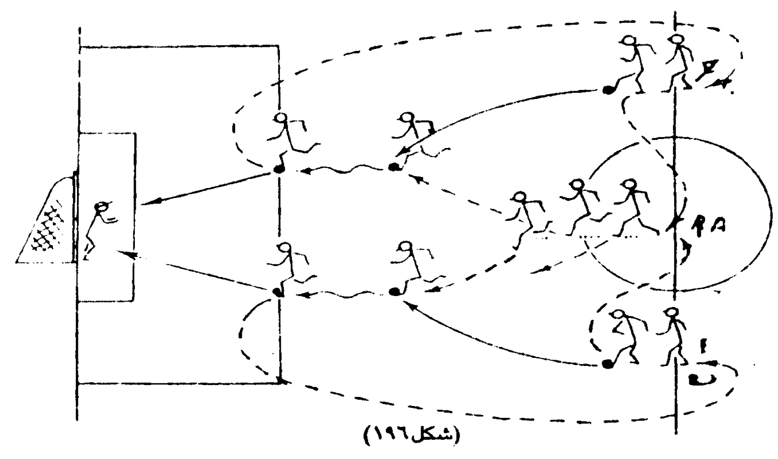
(شكل ١٩٤)

١٤ - يمرر (ب، جـ) الكرة إلى (أ) بالتبادل. يقوم (أ) بلعب الكرة إلى كل منهما ثانية. يقوم (ب، جـ) بالجرى بالكرة ثم التصويب نحو المرمى (شكل ١٩٥).



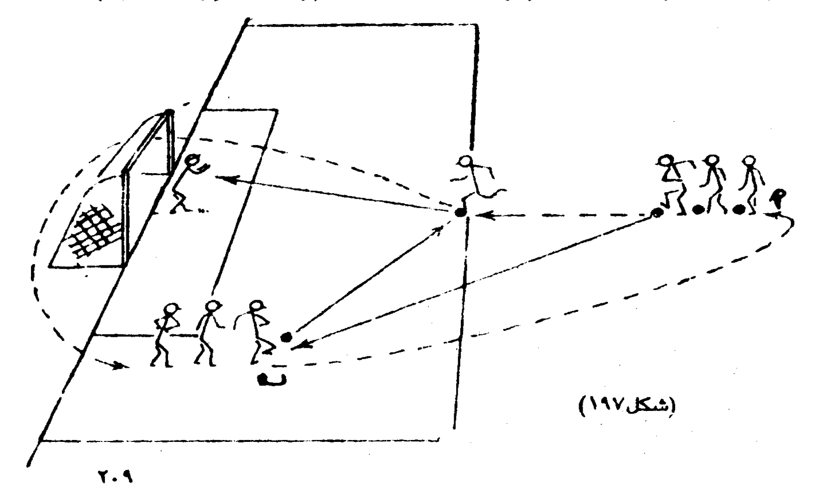
(شكل ١٩٥)

١٥ - يمرر (جـ) الكرة نصف عالية إلى (أ) الذى يجرى لاستلام الكرة والمحاورة بها ثم التصويب نحو الهدف. يجرى (أ) للوقوف فى نهاية مجموعة (جـ) يقوم (ب) بأداء نفس التمرين من الجهة اليسرى (شكل ١٩٦).



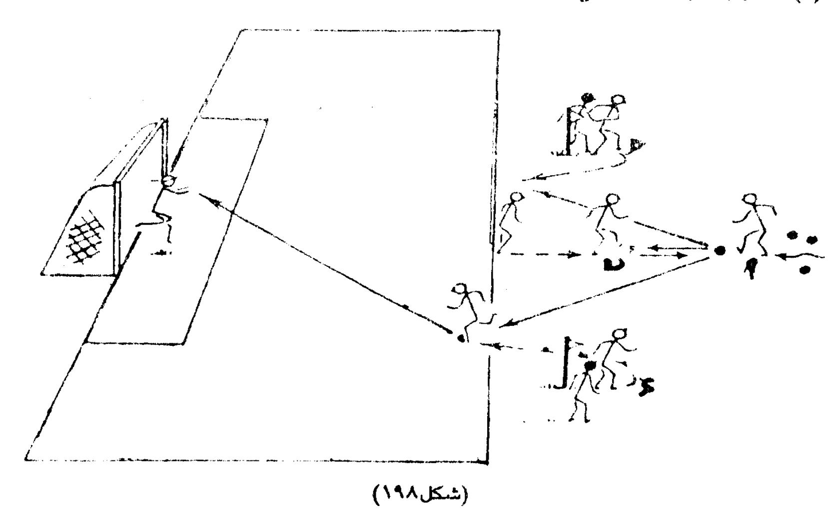
(شكل١٩٦)

١٦ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها ثانية إليه. يصوب (أ) مباشرة نحو الهدف (شكل ١٩٧) يأخذ مكانه (ب) فى نهاية القاطرة (أ) ويأخذ (أ) مكان (ب).



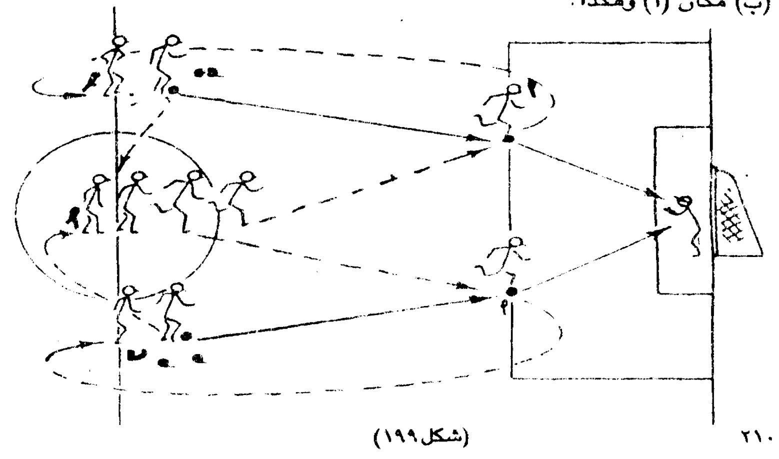
(شكل١٩٧)

١٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها ثانية إليه يقوم (أ) بالتمرير إلى (جـ) أو (د) الذى يهرب من المدافع ويصوب نحو المرمى مباشرة (شكل ١٩٨).



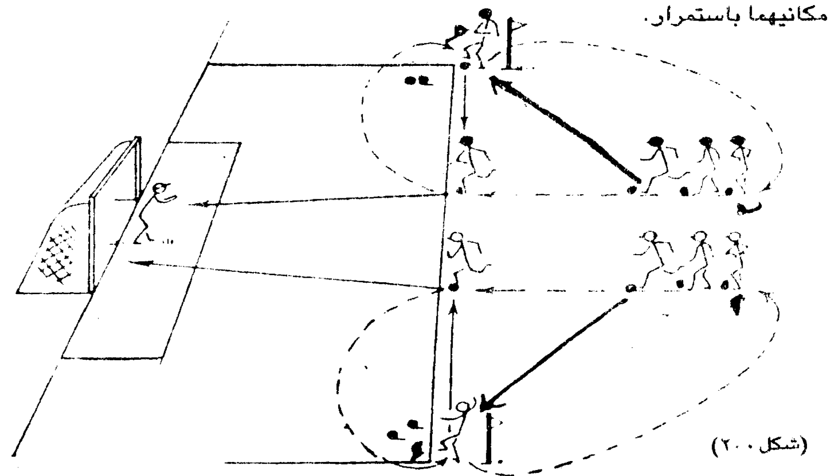
(شكل١٩٨)

١٨ - يمرر (ب، جـ) الكرة إلى (أ) بالتبادل أماماً، يجرى (أ) أماماً مائلا لاستقبال الكرة والتصويب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٩٩). يعود (أ) للوقوف خلف القاطرة (ب) أو (جـ) يأخذ (ب) مكان (أ) وهكذا.



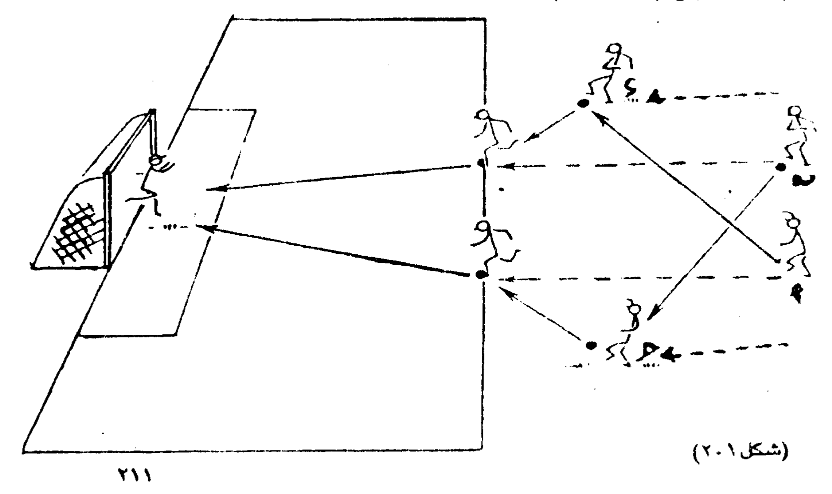
(شكل١٩٩)

١٩ - يمرر (أ) الكرة قطرية إلى (د) الذى يمررها عرضيا ثانية إلى (أ) الذى يصوب نحو الهدف مباشرة. يقوم (ب، جـ) بنفس التمرين (شكل ٢٠٠) يتبادل (أ) و (د) مكانيهما باستمرار.



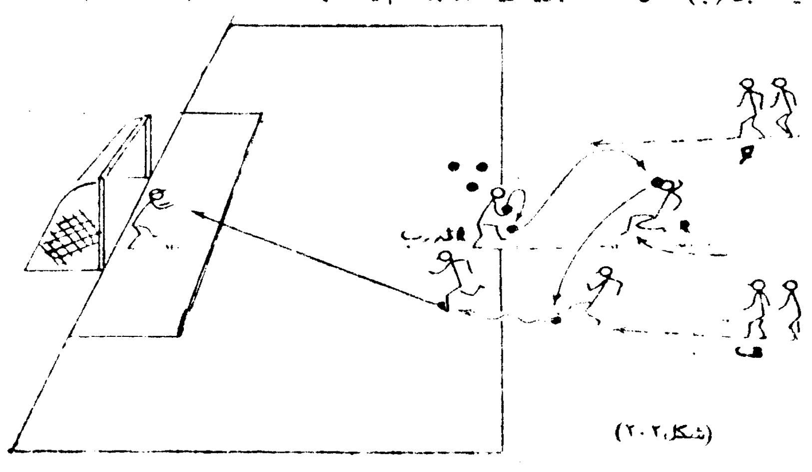
(شكل ٢٠٠)

٢٠ - يقوم (أ) بالتمرير القطرى إلى (د) الذى يمرر الكرة مباشرة إلى (ب) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى. يقوم (ب) بالتمرير فى نفس اللحظة التى يبدأ فيها التمرين إلى (جـ) أيضاً. إلخ (شكل ٢٠١).



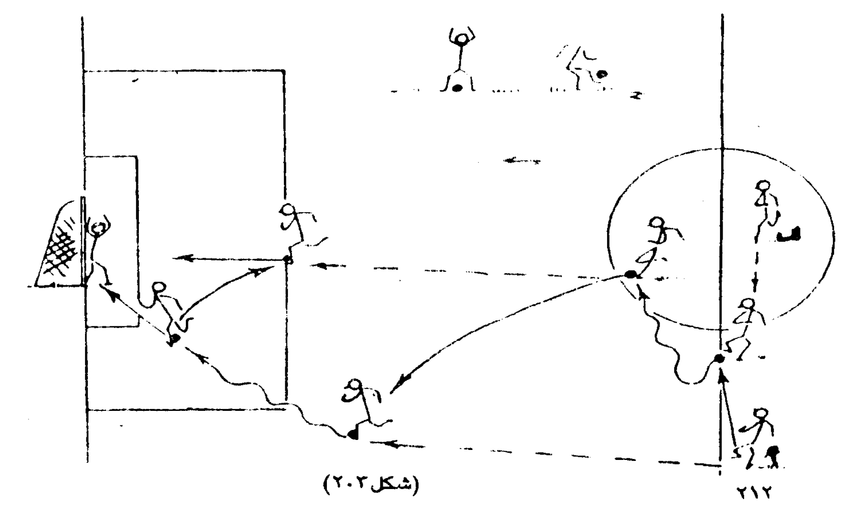
(شكل ٢٠١)

٢١ – يرمى المدرب الكرة عالية إلى (أ) الذى يضربها برأسه ليمررها إلى (ب) أو (جـ). يستقبل (ب) الكرة أثناء جريه ويحاور بها ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٠٢).



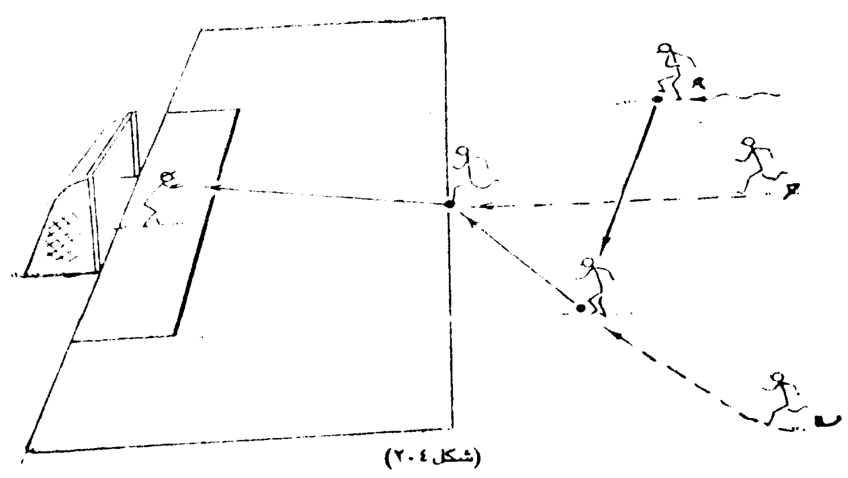
(شكل ٢٠٢)

٢٢ – يجرى (ب) ليستقبل الكرة التى يمررها إليه (أ) يقوم (ب) بالمحاورة ثم يمرر الكرة عاليه إلى (أ) ثانية الذى يستقبلها ويجرى بها ثم يصوب نحو الهدف أو يمررها ثانية إلى (ب) الذى يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٠٣).



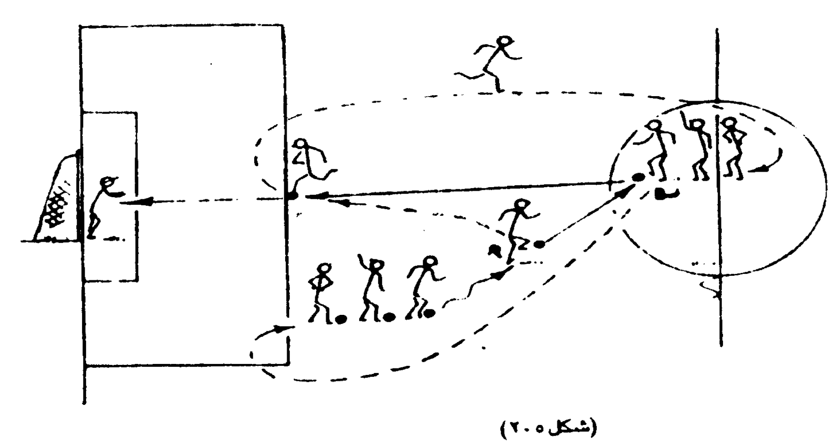
(شكل ٢٠٣)

٢٣ – يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها طويلة إلى (ب) الذى يمررها مباشرة قطرية إلى (جـ). يقوم (جـ) بالتصويب مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٤).



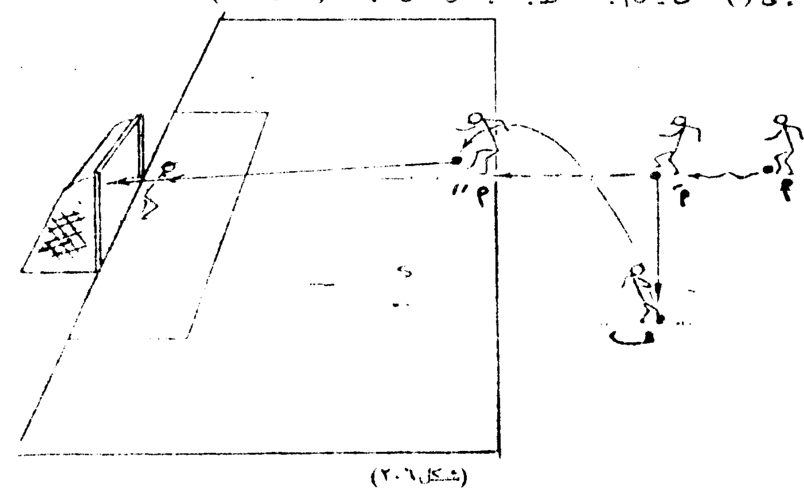
(شكل ٢٠٤)

٢٤ – يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذى يمررها مباشرة أماماً إلى (أ) الذى يستدير نحو المرمى للحاق بالكرة الآتية له من (ب) ويصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٠٥).



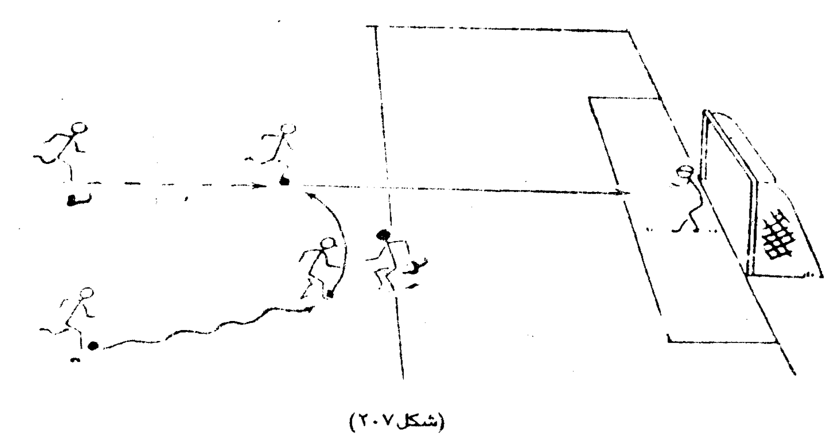
(شكل ٢٠٥)

٢٥ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها عرضية إلى (ب) الذى يمررها ثانية مباشرة عالية إلى (أ) الذى يقوم بالتصويب المباشر نحو الهدف (شكل ٢٠٦).



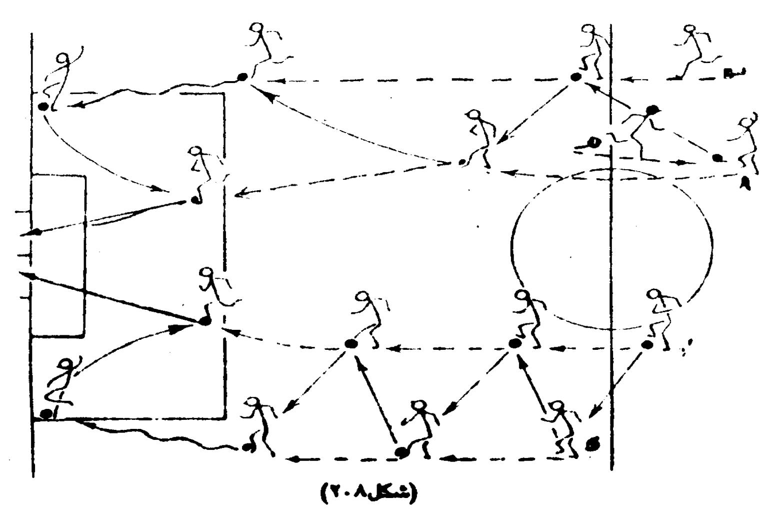
(شكل ٢٠٦)

٢٦ - يجرى (أ) بالكرة حتى يصل إلى بعد من ٢ - ٣ أمتار من الخصم ثم يمرر الكرة إلى (ب) الذى يصوبها مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٧).



(شكل ٢٠٧)

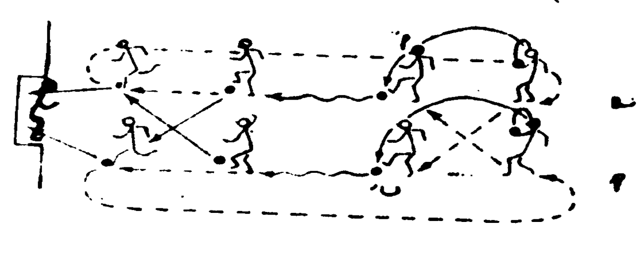
٢٧ - تلعب التمريرة الحائطية بين (أ) و (ب) مع وجود المدافع، يمرر (أ) الكرة ثانية إلى (ب) الذى يجرى بها حتى خط المرمى ويرفع الكرة عالية إلى (أ) الذى يصوبها مباشرة إلى الهدف (شكل ٢٠٨).



(شكل ٢٠٨)

يكرر التمرين من الجهة الأخرى بين (جـ) (د) بدون مدافع.

٢٨ - يضرب (أ) الكرة برأسه لتسقط أمام (أ) الذى يجرى بالكرة أماماً ثم يمررها قطرياً إلى (ب)، وفى نفس الوقت يمرر (ب) الكرة قطرياً إلى (أ). يصوب (أ) و (ب) الكرة مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٩).



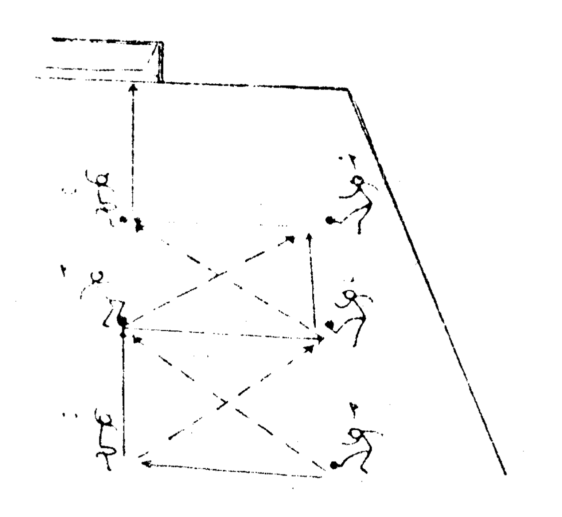
(شكل ٢٠٩)

ثانيا - تمرينات مع تبادل المراكز:

١ - التمريرة العرضية ثم الأمامية:

يمرر (أ) الكرة عرضية إلى (ب) ويجرى قطريا (ب) يمرر الكرة أماماً إلى (أ) ويجرى قطرياً، يمرر (أ) الكرة عرضياً إلى (هـ).. وهكذا.

تلعب الكرة مرة عرضياً ومرة أماماً ويجرى اللاعبان قطرياً (شكل ٢١٠).



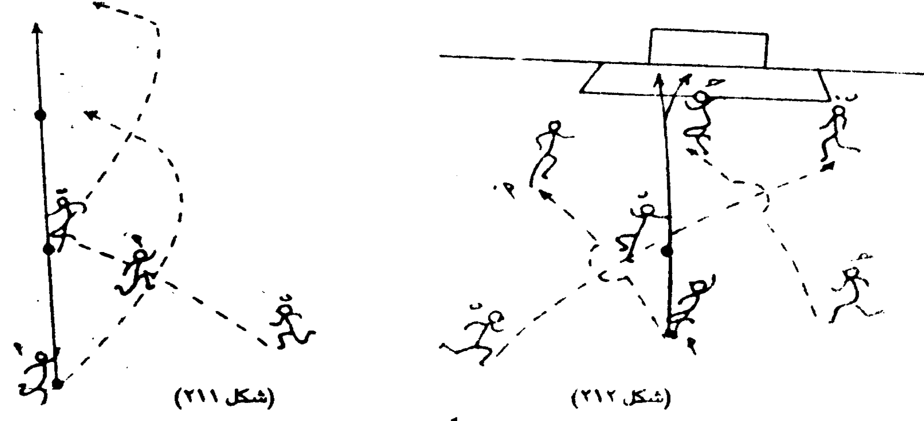
(شكل ٢١٠)

٢ - التمريرة الأمامية للزميل مع الجرى والخداع:

يمرر (أ) الكرة أماماً. يجرى (ب) قطرياً لاستقبال الكرة ويجرى (أ) قطرياً إلى (أ). يمرر (ب) الكرة أماماً. وهكذا (شكل ٢١١).

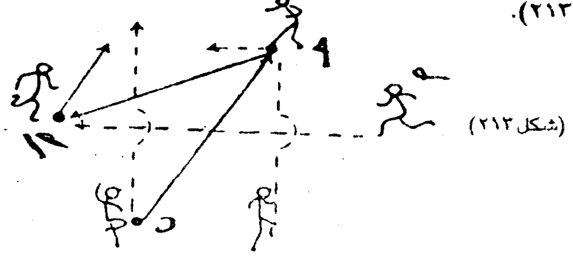
٣ - التمريرة الأمامية بين ثلاثة.

يمرر (أ) الكرة أماماً ليجرى (ب) ليستقبلها ويمررها مباشرة أماماً. يجرى (جـ) ليستقبل الكرة ويصوبها نحو المرمى: (شكل ٢١٢).



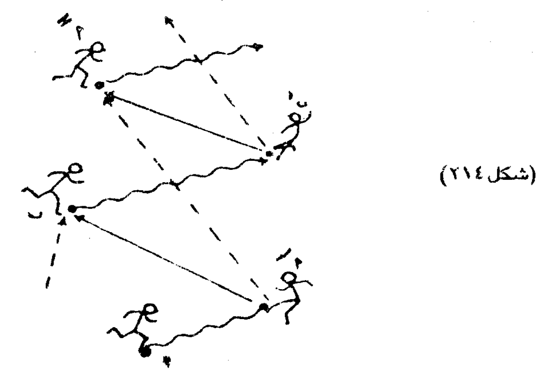
(شكل ٢١١) **(شكل ٢١٢)**

٤ – يقوم (ب) بلعب الكرة عرضياً إلى (جـ) ويجرى ليأخذ مكانه (ب). يجرى (أ) أماماً ليستقبل الكرة قطرياً له من (جـ) ليأخذ مكانه يقوم (أ) بالتمرير إلى (ب). وهكذا (شكل ٢١٣).



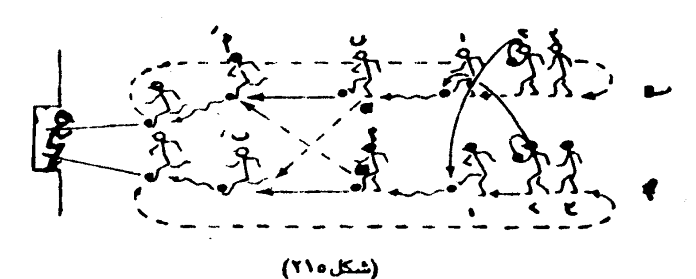
(شكل ٢١٣)

٥ – يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها عرضية إلى (ب) ويجرى أماماً مائلا إلى موضع (أَ). ويجرى (بَ) بالكرة مائلا إلى (بً) ثم يمررها عرضية إلى (أً) وهكذا (شكل ٢١٤).



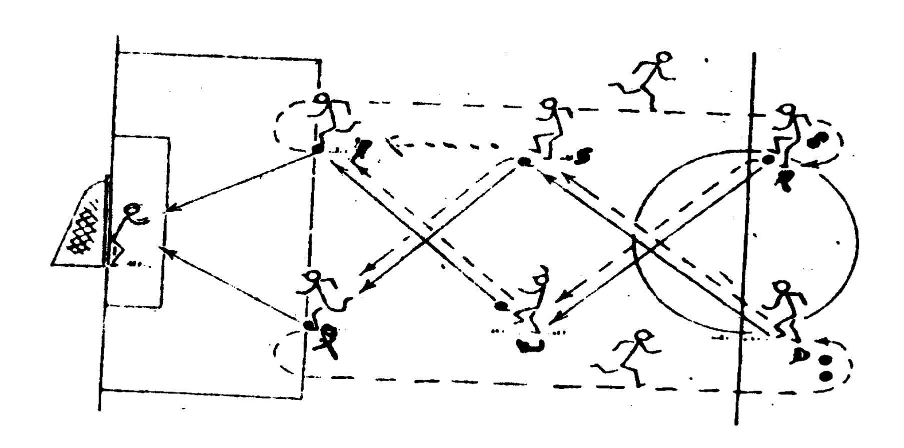
(شكل ٢١٤)

٦ - يلعب نمرة (٢) فى كل من القاطرتين (أ) و (ب) الكرة برأسه لتسقط أمام نمرة (١) فى القاطرة الأخرى الذى يقوم بالجرى بالكرة ثم يركلها للأمام ويجرى ليتبادل مركزه مع زميله ويصوب الكرة مباشرة على المرمى (شكل ٢١٥).



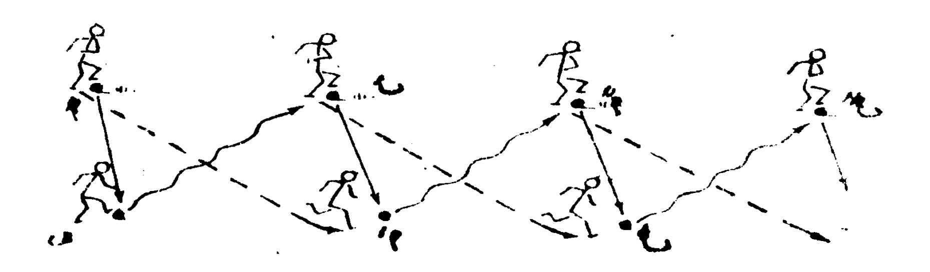
(شكل ٢١٥)

٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) قطرية ويجرى خلفها ليأخذ مكان (ب)، (ب) يمرر الكرة أيضاً إلى (جـ) ويجرى خلفها ليأخذ مكان (جـ). (جـ) يصوب نحو الهدف ويجرى ليأخذ مكان (أ) ويبدأ اللعب. يقوم (هـ) بنفس التمرير مع (د) و (و) (شكل ٢١٦).



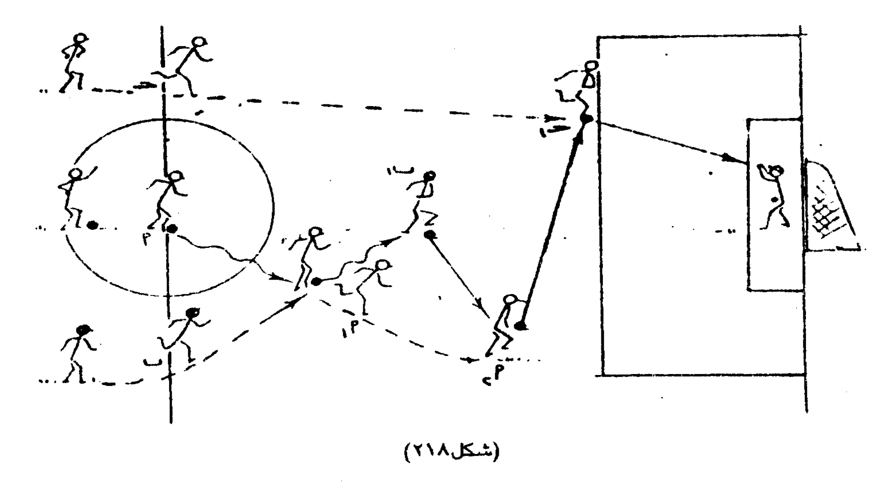
(شكل ٢١٦)

٨ - (أ) يمرر الكرة إلى (ب) الذى يقوم بالجرى بها إلى (ب١) وفى نفس الوقت يجرى (أ) إلى (أ١) يمرر (ب) الكرة إلى (أ١) الذى يجرى بالكرة مائلا إلى (أ٢) ويمرر إلى (ب٢) وهكذا (شكل ٢١٧).



(شكل٢١٧)

٩ - يجرى (أ) قطرياً بالكرة جهة اليمين إلى (أ١). (ب) يجرى نحو (أ٢) ويستلم منه الكرة ويجرى بها قطرياً إلى (ب١) ثم يمرر الكرة قطرياً إلى (أ٢) الذى يمررها مباشرة إلى (جـ١) الذى يصوب نحو المرمى مباشرة (شكل ٢١٨).



(شكل٢١٨)

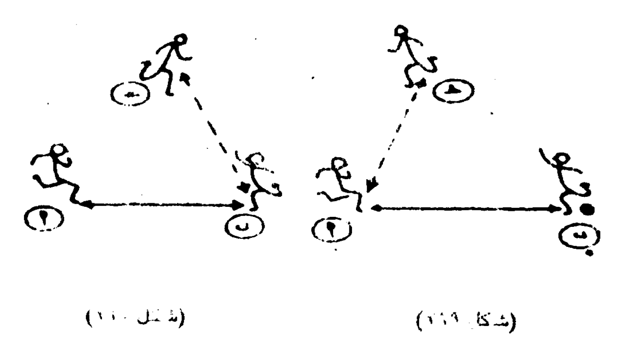
ثالثا - تمرينات للتعود على تبادل المراكز:

تخدم هذه التمرينات أول ما تخدم الهدف الخاص بسهولة أخذ اللاعب المكان الخالي وتبادل المراكز مع زميله بطريقة واعية وهادفة. وفي نفس الوقت يتدرب اللاعب على المهارات الأساسية أثناء الحركة مثل السيطرة على الكرة أو التمرير أو التصويب. ومن البديهي أن يختلف فهم اللاعبين للتمرين المؤدى كما تختلف مهاراتهم الحركية أثناء الأداء، ولكن مع تكرار التمرين ترتفع تدريجياً المهارات الحركية للاعبين ويدركون الهدف الخططي من التدريب مما يكسبهم خبرات يستفيدون منها أثناء المباراة، وسرعة أداء التمرين موكولة لما يطلبه المدرب وفقاً لقدرات اللاعبين.

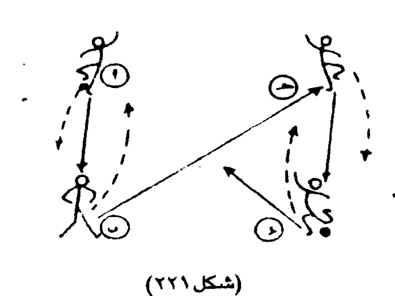
* تمرينات في مثلثات:

١ - يلعب (أ) الكرة إلى (ب) ويقوم بتغيير مكانه مباشرة مع (جـ). يلعب (ب) الكرة إلى (جـ) أو (أ) كيفما شاء ويقوم بتغيير مكانه مباشرة مع اللاعب الذى لم يلعب له الكرة، بمعنى أن التغيير يكون دائماً مباشرة بعد التمرير ومع اللاعب الآخر (شكل ٢١٩)

٢ - يقف اللاعبون كما فى التمرين السابق، ويزاد هنا أن اللاعب يجرى إلى الكرة ولا ينتظرها. يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، يجرى (ب) ويموه بجسمه ولكنه لا يلعب الكرة بل يتبادل مركزه مع (جـ) الذى يجرى ليلعب الكرة إلى (أ) أو (ب) وهكذا يستمر فى التمرين (شكل ٢٢٠).

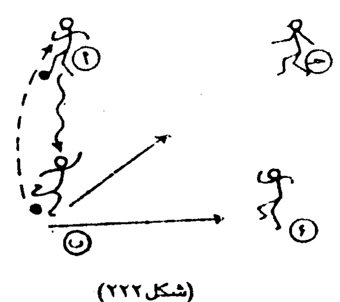


(شكل ٢٢٠) (شكل ٢١٩)



(شكل ٢٢١)

٣- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى ليأخذ مكان (ب) الذى يمرر الكرة إلى (جـ). (ب) يأخذ مكان (أ). يقوم (جـ ، د) بنفس التمرين وهكذا. (شكل ٢٢١).



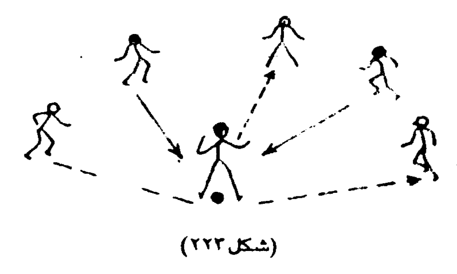
(شكل ٢٢٢)

٤ - يقوم (أ) بالجرى بالكرة نحو (ب) أو (جـ) أو (د). يأخذ اللاعب الآخر مكان (أ). يمرر (أ) الكرة إلى أى لاعب ليقوم بنفس التمرين (شكل ٢٢٢).

رابعا - الجرى الحر مع تعليم التغطية من الدفاع:

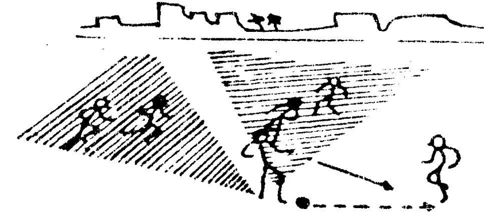
فى هذه التمرينات يتدرب ويتعلم الهجوم والدفاع فى نفس الوقت، ويراعى دائماً العمل الجماعى فى الهجوم والدفاع. يقوم المدرب هنا بإعطاء التمارين (٤ : ٢)، (٢ : ١)، (٢ : ٢) ، (٢ : ٣) والتى سنشرحها فيما بعد.

١ - ٤ : ٢ ، أربعة هجوم ولاعبا دفاع، لا يسمح هنا بالمحاورة بالكرة. يكون التمرير أماماً أو جانباً وفقاً لموقف الزملاء. يحاول لاعبو الدفاع قطع التمريرات. ملعب مساحته × ٢٠ م (شكل ٢٢٣).



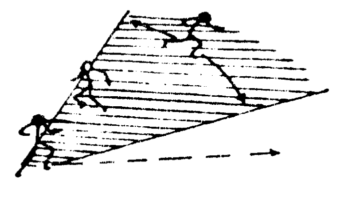
(شكل ٢٢٣)

٢ – ٤ : ٢ ، أربعة هجوم ولاعبا دفاع مثل التمرين السابق، يهدف التمرين إلى تعليم التحرك فى مثلث. ويتعلم المدافع واجبه فى أن يهاجم باستمرار اللاعب الذى معه الكرة (شكل ٢٢٤).



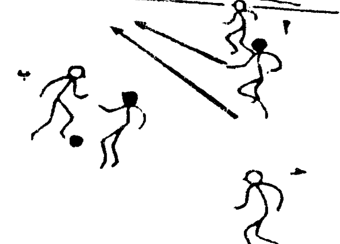
(شكل ٢٢٤)

٣ – ٢ : ٢ لاعبا هجوم ولاعب دفاع. ملعب مساحته ٢٠ × ١٦ مترا لاعبان ضد لاعب. والتمرين ليس صعباً وإن كان يتطلب مجهودا فى الجرى عنيفاً وقدرة فى التحكم فى الكرة ومقدرة على فهم الزميل وتوقع تحركه، ويكون وقت التمرين قصيراً، يقوم اللاعب بربط تحركاته بالخداع. تستعمل التمريرة الحائطية. ويمكن للاعب أن يحاور (شكل ٢٢٥).



(شكل ٢٢٥)

٤ – ثلاثة لاعبين ضد اثنين . فى هذا التمرين يكون العمل الجماعى أكثر صعوبة بسبب وجود مدافعين. هنا يجب أن يجرى اللاعبون باستمرار لأخذ المكان المناسب، ومن الأهمية فى هذا التمرين التمرير فى المكان الخالى مع جرى الزميل باستمرار لاستقبال الكرة فى هذا المكان (شكل ٢٢٦).



(شكل ٢٢٦)

وخلال هذه التمرينات يراعي الآتى:

١- أن تحدد بدقة المساحة التى سيؤدى فيها التمرين.

٢- يجب أن يتعود اللاعبون اللعب داخل الحدود المرسومة.

٣- كلما صغرت مساحة المكان الذى سيؤدى فيه التمرين تطلب ذلك من اللاعبين مهارة فى الأداء كبيرة ولياقة بدنية مع قدرة خططية للتحرك، والمساحة الصغيرة تتطلب من اللاعب قدرة كبيرة فى التحكم فى الكرة، وبالإضافة إلى رشاقة وخفة الحركة ومهارة عالية فى أداء المهارات الأساسية، وتستدعى أيضاً محاولات مستمرة من اللاعب للهروب من الخصم مع العمل على استخدام المساحة الصغيرة المتاحة فى التحرك بسرعة ودقة. ويمكن أيضاً أن تعطى تمرينات (٣ : ٣ ، ٦ : ٦) على أن يلاحظ المدرب تطبيق قانون اللعبة بدقة.

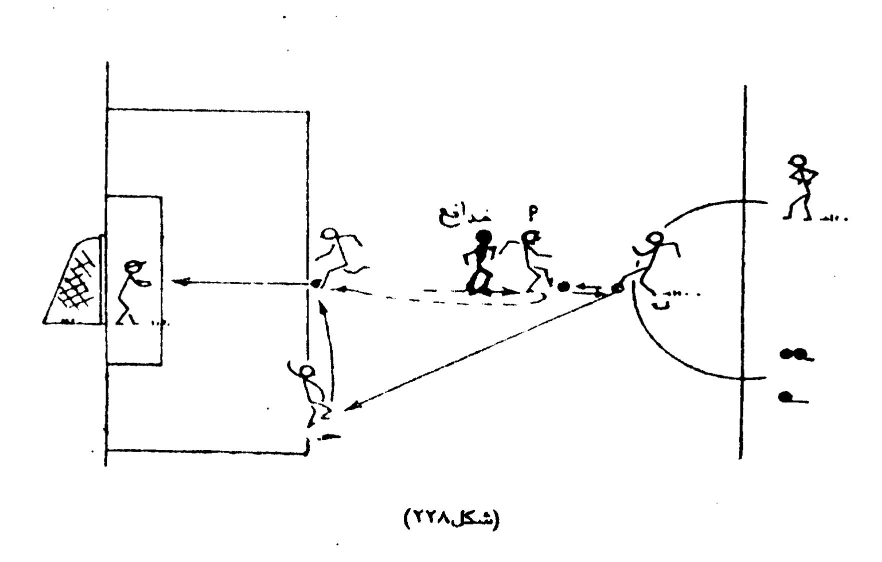
خامسا - تمرينات لمجموعات تشبه ما يحدث فى الملعب:

هذه التمرينات يمكن أن نقول أنها مدخل وخطوة لما يحدث فى الملعب، وهى غير ثابتة وتتوقف على الهدف الذى يريد أن يصل إليه المدرب وفقاً لخطة التدريب.

١ - يرمى حارس المرمى الكرة إلى الظهير الذى يجرى بها أماماً ثم يركلها عالية بعرض الملعب إلى الجناح الذى يجرى بها نحو خط المرمى ثم يرفعها داخل منطقة الجزاء إلى مهاجم الوسط الذى يصوب نحو الهدف، ويكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ٢٢٧).

(شكل ٢٢٧)

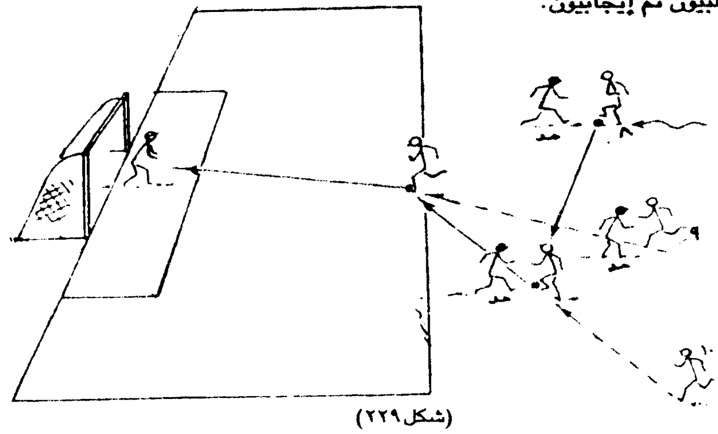
٢ - (ب) يمرر الكرة إلى (أ) الذى يمررها ثانية إليه. يقوم (ب) بتمرير الكرة إلى (جـ) الذى يمررها مباشرة إلى (أ) الذى يراوغ المدافع ويصوب مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٢٨).



(شكل٢٢٨)

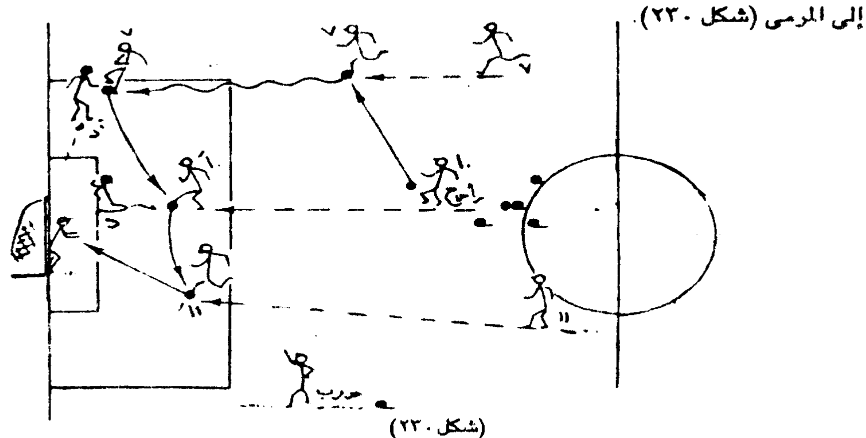
* **تمرينات بين لاعبي الهجوم:**

٣ - يمرر ساعد الهجوم الأيمن الكرة إلى المهاجم الأيسر الذي يمررها مباشرة مائلاً أماماً إلى قلب الهجوم الذي يصوبها مباشرة إلى الهدف (شكل ٢٢٩). يوضع مدافعون سلبيون ثم إيجابيون.



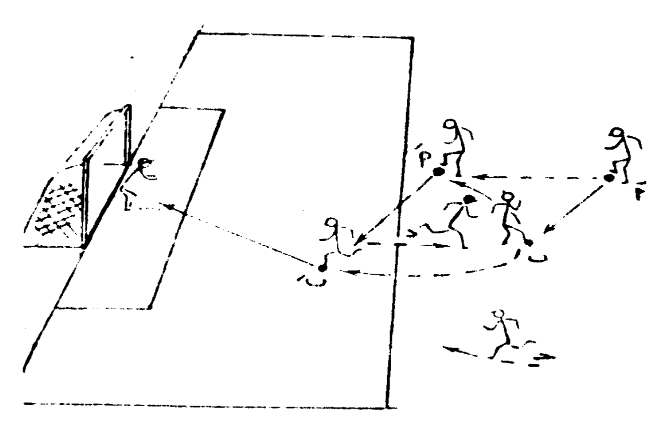
(شكل ٢٢٩)

٤ - يمرر اللاعب رأس الحربة الكرة إلى المهاجم الأيمن الذي يجري بها ثم يمررها ثانية ليقوم بتمريرها مباشرة إلى المهاجم الأيسر، يصوب المهاجم الأيسر الكرة مباشرة إلى المرمى (شكل ٢٣٠).



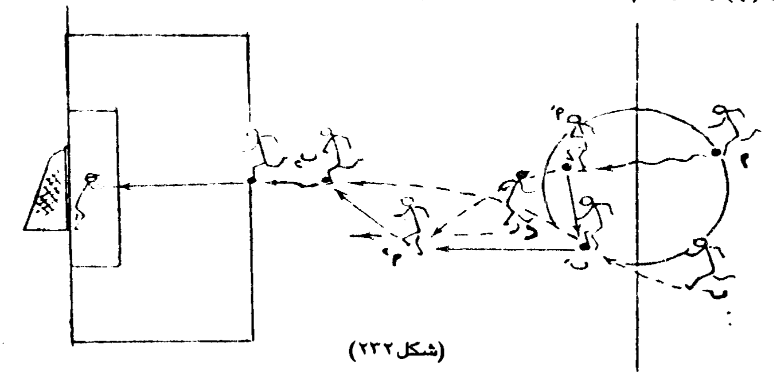
(شكل ٢٣٠)

٥ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها إلى (ب) ثانية عندما يهاجمه الخصم. يهرب (ب) من الخصم ويقوم (أ) بالتمرير إليه مباشرة، يصوب (ب) نحو الهدف. يجرى (جـ) لأخذ مكان مناسب (شكل ٢٣١).



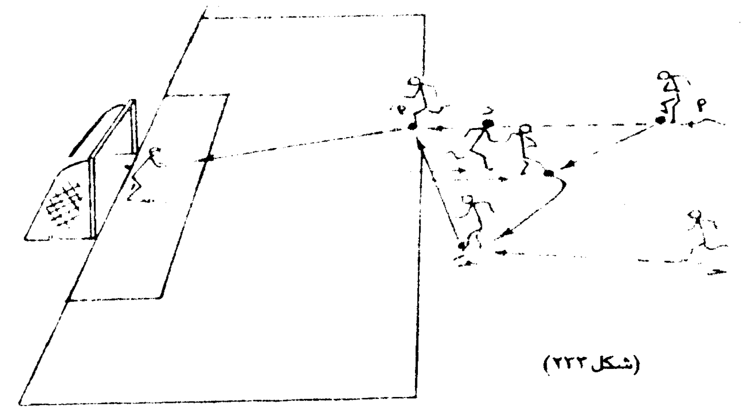
(شكل ٢٣١)

٦ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمرر الكرة عرضياً إلى (ب) ويجرى من خلف المدافع. يمرر (ب) الكرة أماماً إلى (أ) ويجرى قطريا ليستقبل الكرة التى يمررها إليه (أ) ثانية. يجرى (ب) بالكرة ثم يصوبها نحو الهدف (شكل ٢٣٢).



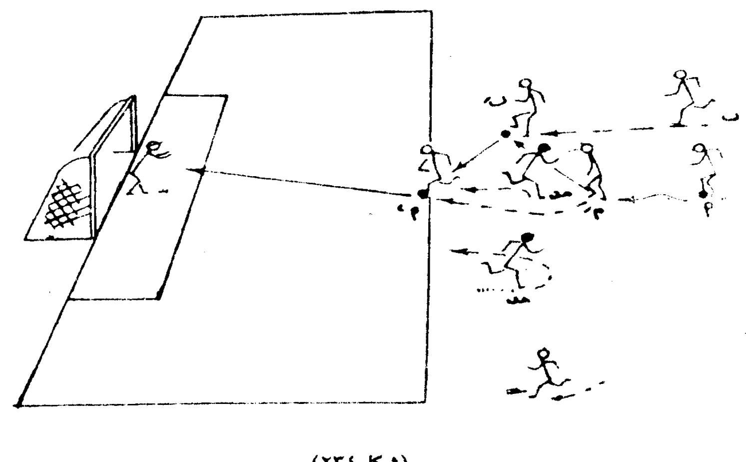
(شكل ٢٣٢)

٧ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها مباشرة إلى (ب) الذى يمررها مباشرة إلى (جـ) عندما يهاجمه المدافع. يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذى يصوبها مباشرة على الهدف (شكل ٢٢٣).



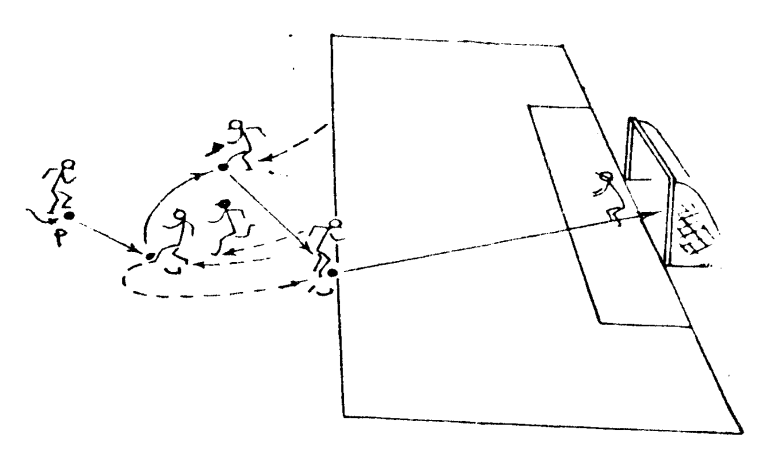
(شكل ٢٢٣)

٨ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذى يمررها إليه ثانية مباشرة، يصوب (أ) نحو الهدف. يجرى (جـ) لجذب انتباه المدافع الآخر (شكل ٢٣٤).



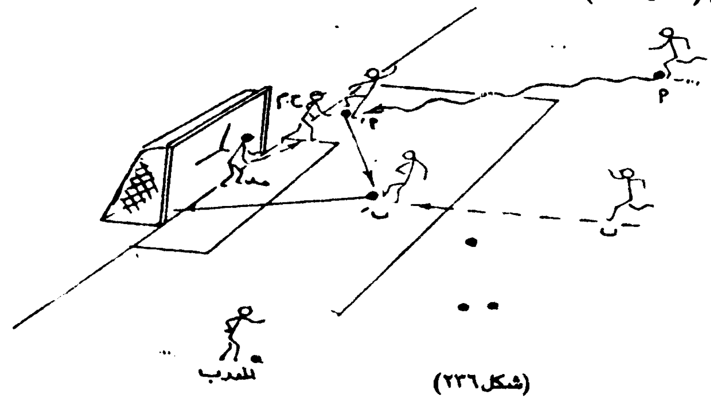
(شكل ٢٣٤)

٩ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب). يمرر (ب) الكرة إلى (جـ) الذى يمررها ثانية مباشرة إلى (ب) الذى يكون قد هرب من المدافع. يصوب (ب) على الهدف مباشرة (شكل ٢٣٥).



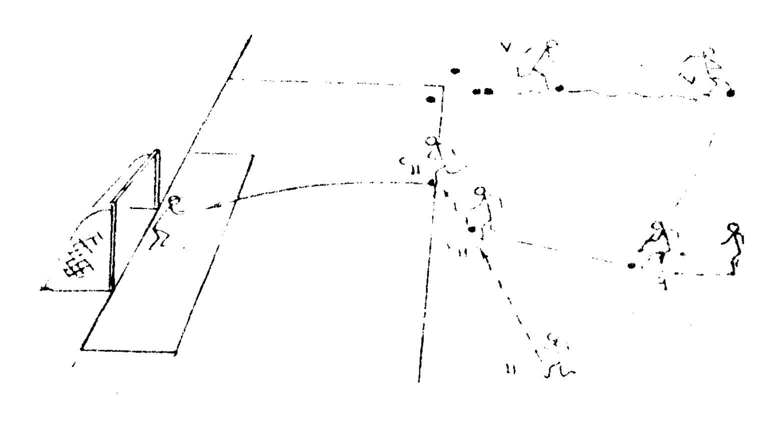
(شكل ٢٣٥)

١٠ - يجرى (أ) بالكرة حتى خط المرمى. عندما يهاجمه حارس المرمى يمرر الكرة إلى (ب) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى. يقف أحد المدافعين فى المرمى فى محاولة لتغطية حارس المرمى (شكل ٢٣٦).



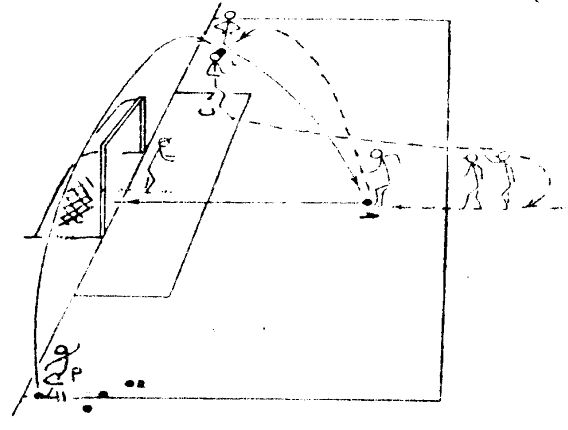
(شكل ٢٣٦)

١١ - يجرى المهاجم الأيمن بالكرة خلفاً ثم يمرر الكرة إلى قلب الهجوم. يمرر قلب الهجوم الكرة أماماً إلى المهاجم الأيسر الذى يكون قد تقدم قطرياً لأخذ مكانه، يستقبل المهاجم الأيسر الكرة ويجرى بها ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٣٧).



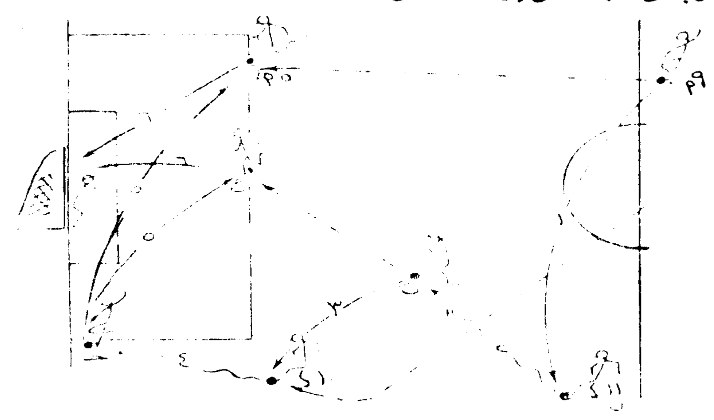
(شكل ٢٣٧)

١٢ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) يمرر (ب) الكرة برأسه إلى (جـ) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ٢٣٨).



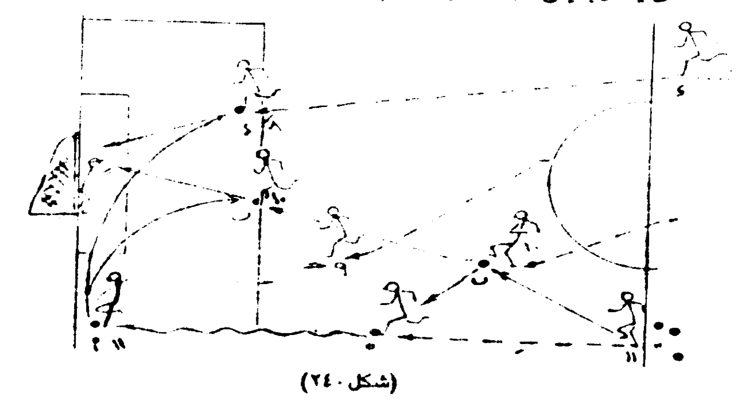
(شكل ٢٣٨)

١٣ – يمرر (أ) الكرة عرضية عالية إلى (ب). يجرى (ب) بالكرة قطريا ثم يمررها مائلا إلى (جـ) جهة اليسار. يجرى (جـ) بالكرة نحو خط المرمى ثم يمررها إلى (أ) أو (ب) اللذين يصوب أى منهما تأتى إليه الكرة على الهدف مباشرة (شكل ٢٣٩).



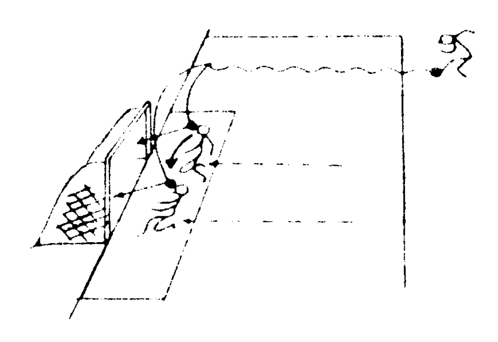
(شكل ٢٣٩)

١٤ – (أ) يمرر الكرة إلى (ب) الذى يمررها إلى (أ) ثانية يجرى (أ) بالكرة حتى خط المرمى. يجرى (جـ) و (ب) و (د) لاستقبال التمريرة من (أ) يمرر (أ) الكرة إلى أحدهما الذى يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٤٠).



(شكل ٢٤٠)

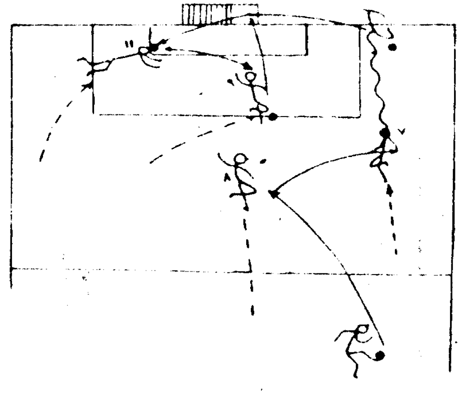
١٥ - يجرى (١١) بالكرة ثم يمررها عالية إلى (١٠) الذى يمررها برأسه إلى (٩) الذى يصوبها برأسه مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٤١).



(شكل ٢٤١)

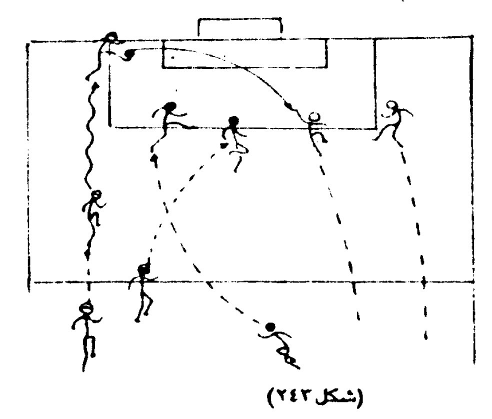
تمرينات تبدأ من خط الظهر أو الدفاع:

١٦ - يمرر (٢) الكرة إلى (٨) الذى يمرر إلى (٧) مباشرة. يجرى (٧) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعبها عالية داخل منطقة الجزاء إلى (١١) الذى يقوم بتمرير الكرة برأسه إلى (٩) الذى يصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٤٢).



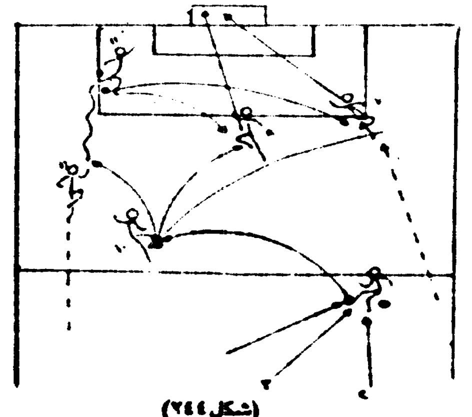
(شكل ٢٤٢)

١٧ - يقوم (٥) بتمرير الكرة عكسية إلى (١١)، يجرى (١١) بالكرة حتى خط المرمى، وفى نفس الوقت يجرى (٨ ، ٩ ، ١٠) أماماً لاستقبال التمريرة من (١١). يصوب (٨) إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٤٣).



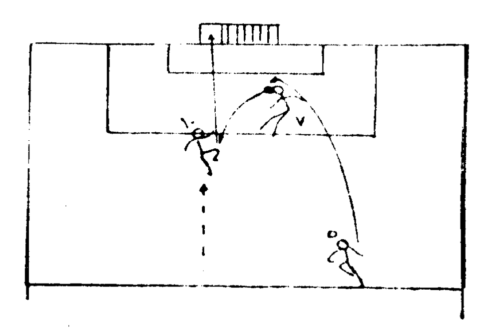
(شكل ٢٤٣)

١٨ - يستقبل الكرة القادمة من لاعبى خط الظهر ويلعبها مباشرة إلى (١٠) يقوم (١٠) بركل الكرة عالية أماماً إلى (٧) أو (٨) يصوب أيهما نحو المرمى مباشرة. وقد يلعب (١٠) الكرة إلى (١١) الذى يجرى بها ثم يرفعها إلى (٧) أو (٨) يصوب أيهما نحو المرمى (شكل ٢٤٤).



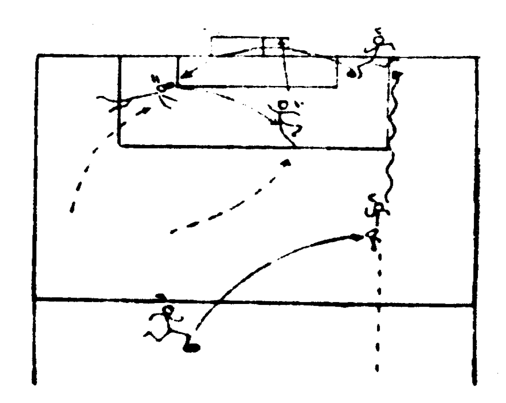
(شكل ٢٤٤)

١٩ - يمرر (٥) الكرة عـاليـة إلى (٧) الذى يمررهـا برأسـه إلى (١٠)، يقـوم (١٠) بالتصويب مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٤٥).



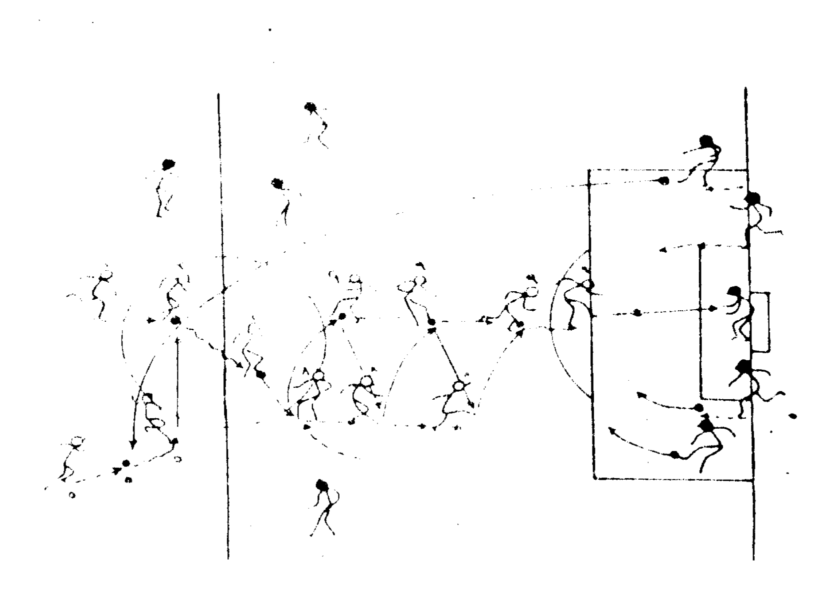
(شكل ٢٤٥)

٢٠- يمرر (٦) الكرة عالية إلى (٢) الذى يجرى بها حتى خط المرمى ثم يمررها عالية إلى (١١) الذى يمررها برأسه إلى (١٠) الذى يصوبها برأسه نحو المرمى (شكل٢٤٦).



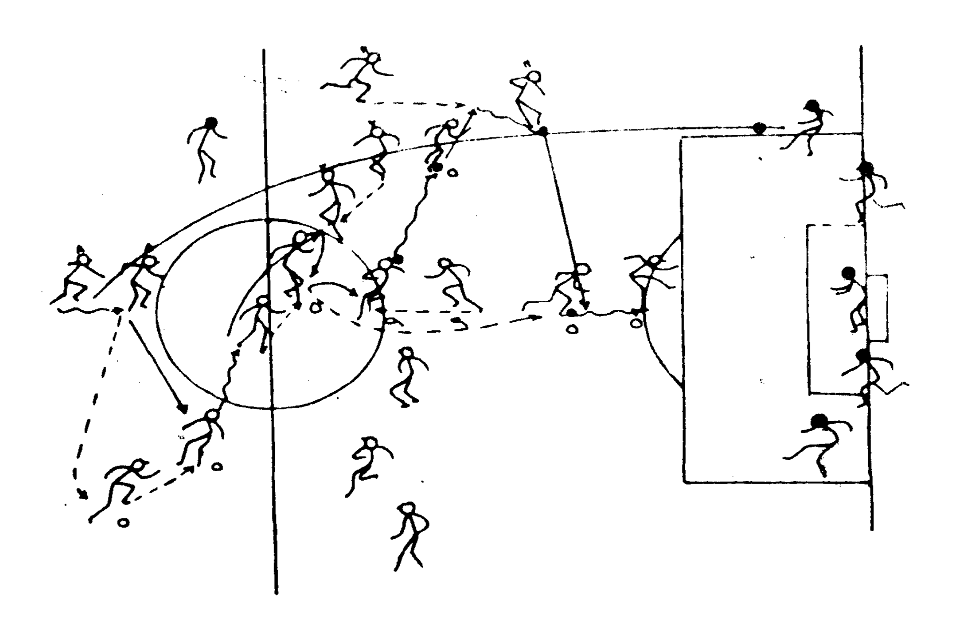
(شكل٢٤٦)

٢١ – يستقبل (٥) الكرة الآتية إليه من الفريق المضاد. يجرى بها ثم يمررها إلى (١٠) الذى يجرى بها ثم يمررها إلى (٨)، تبدأ تمريرات حائطية بين (٨) و (٩) حتى يصوب أحدهما الكرة على المرمى (شكل ٢٤٧).



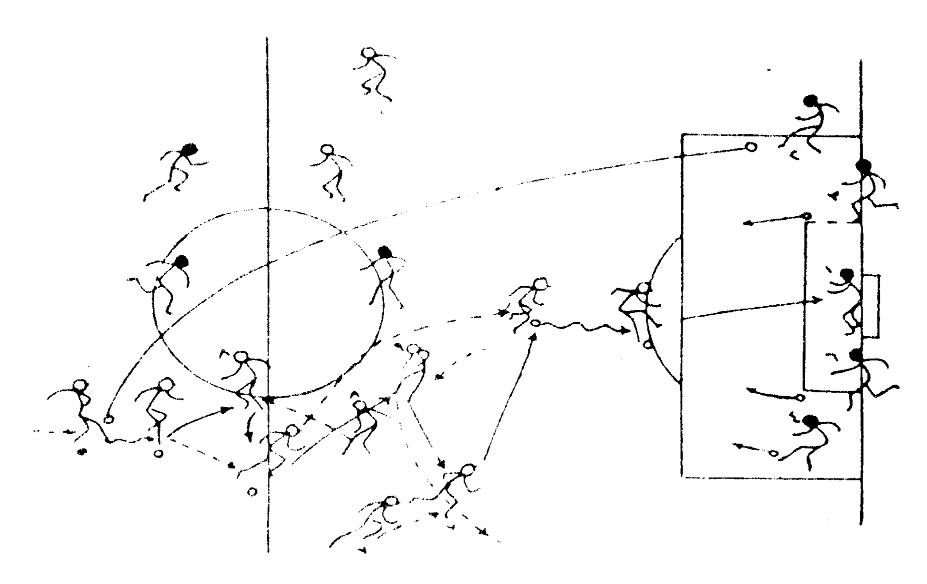
(شكل ٢٤٧)

٢٢ - يستقبل (٨) الكرة القادمة إليه من دفاع الفريق المضاد. يجرى (٨) بالكرة ثم يمررها إلى (٥) الذى يجرى بها داخل دائرة منتصف الملعب ثم يمررها إلى (١٠) الذى يمررها إلى (٥) ثانية، يقوم (٥) بتمريرها مباشرة إلى (٩) الذى يستقبل الكرة ويجرى بها نحو اليسار ويمررها إلى (١١) الذى يمررها إلى (٥) الذى يكون قد تقدم أماماً. يصوب (٥) الكرة إلى المرمى بعد الجرى بها بضع خطوات (شكل ٢٤٨).



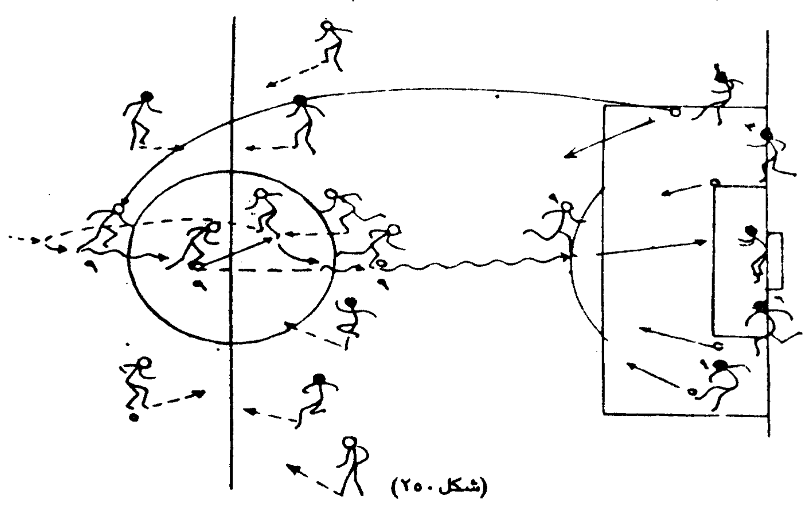
(شكل٢٤٨)

٢٣ – يستقبل (٥) الكرة القادمة إليه من الفريق المضاد ويجرى بها ثم يمررها إلى (٨) الذى يمررها مباشرة مرة أخرى إلى (٥) الذى يكون قد تقدم أماماً. يمرر (٥) الكرة إلى (٩) ويجرى ليأخذ مكاناً فى منتصف الملعب. يقوم (٩) الذى وصلت إليه الكرة بلعبها مباشرة إلى (٧) الذى يمرر الكرة مباشرة إلى (٥)، يجرى (٥) بالكرة بعد استقبالها ثم يصوب نحو المرمى (شكل ٢٤٩).



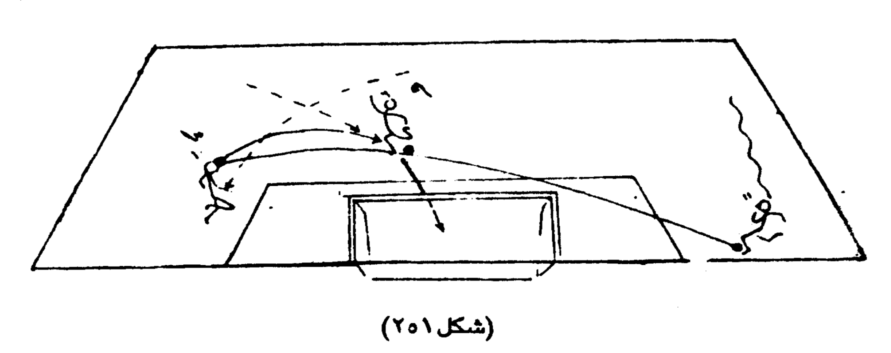
(شكل ٢٤٩)

٢٤ – يستقبل (٩) الكرة القادمة إليه ويجرى بها ثم يمررها إلى (١٠) الذى يمررها إليه ثانية. يتقدم (٩) بالكرة حتى قرب منطقة الجزاء ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٥٠).



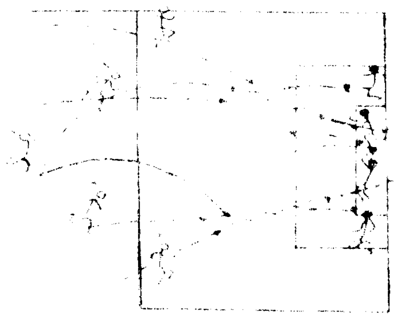
(شكل ٢٥٠)

٢٥ – يجرى (١١) بالكرة حتى قرب خط المرمى، وفى نفس الوقت يجرى (٩) و (١٠) ويتبادلان مركزيهما، يلعب (١١) الكرة عالية إلى (١٠) الذى يمررها برأسه إلى (٩) الذى يصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٥١).



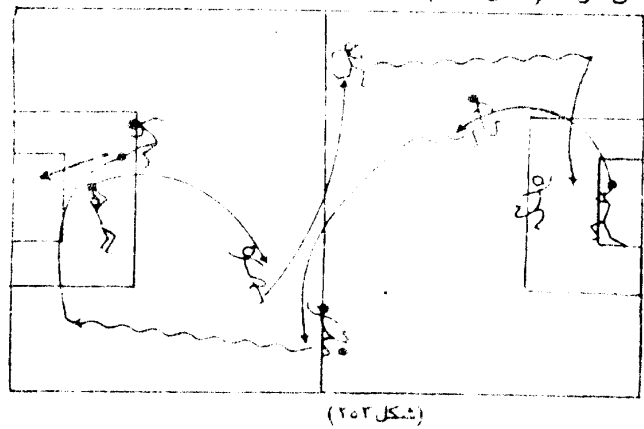
(شكل ٢٥١)

٢٦ – يستقبل (٥) الكرة القادمة إليه من الفريق الآخر ثم يمررها إلى (٧) أو (٨)، ويجرى أيهما تصل إليه الكرة بها نحو المرمى ثم يصوب نحو الهدف. يكرر نفس التمرين مع (٤) ، (٦) (شكل ٢٥٢).



(شكل ٢٥٢)

٢٧ – يرمى حارس المرمى الكرة بيده إلى (٢) الذى يجرى بها ثم يلعبها عالية عكسية إلى (١١) الذى يتقدم بالكرة حتى خط المرمى، ثم يلعب الكرة عالية إلى (٩) الذى يصوب الكرة برأسه أو بقدمه نحو المرمى. يكرر التمرين من الجهة الأخرى. يبدأ التمرين من المرميين فى نفس الوقت (شكل ٢٥٢).



(شكل ٢٥٢)

سادسا - تمرينات لتحسين اللعب الجماعى داخل المجموعات فى الفريق:

تدريب ٦ مهاجمين ضد ٥ مدافعين.

تدريب ٥ مهاجمين ضد ٥ مدافعين وهدف واحد.

إن الهدف الأساسى من هذه التمرينات هو التدريب على دقة التمرير. وفى هذه التمرينات يتعود اللاعب على الجرى مباشرة بعد التمرير. وتعمل هذه التمرينات أيضاً على تدريب اللاعبين على مختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، ويمكن هنا إضافة بعض الواجبات أثناء التمرين منها:

١- اللعب المباشر: وهذا يتطلب أن يجرى اللاعب ليأخذ مكاناً غير مراقب كما يتطلب توقعاً حسناً من اللاعب لتمريرة زميله المباشر له.

٢- على كل لاعب أن يراقب لاعباً مضاداً، وهذا يزيد من خبرة اللاعب للتغطية فى طريقة اللعب «رجل لرجل».

٣- التغيير من التمرير القصير إلى الطويل وبالعكس.

سابعا: اللعب فى ملعب صغير:

يقوم المدرب بتدريب اللاعبين فى ملعب صغير (نصف ملعب الكرة) وغالباً ما يتكون الفريق من ٧ لاعبين، ويهدف هذا التدريب إلى أن يكون اللعب سريعاً مع التحركات القصيرة حيث إن مساحة الملعب لا تسمح بالتحركات الواسعة، ومع ذلك يجب أن يلاحظ المدرب أن يقوم اللاعبون بسرعة تغيير أماكنهم وبالقدرة على التمرير المتقن مع التمريرات البينية القصيرة والسريعة. ويعمل هذا التدريب بالإضافة إلى تطوير مهارات لاعبى الهجوم وقدرتهم على التحرك وأخذ الأماكن والهروب من رقابة المدافعين، إلى إكساب لاعبى الدفاع خبرات عن الدفاع بطريقة فرد لفرد وتغطية الزميل.

ويمكن لتحسين التغطية وسرعتها للاعبى الدفاع وتغير اتجاه اللعب للمهاجمين أن يلعب الفريقان على أربعة أهداف، بمعنى أن يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما، وهدفان يحاول التسديد إليهما.

ثامنا - المباريات التجريبية:

إن هذه المباريات هى أحسن تدريب للفريق فى ظروف تشبه المباريات، وإن كانت تفترق عنها فى أن الضغط العصبى أثناء هذه المباريات يكون أخف مما هو عليه أثناء المباريات الرسمية. وأن نجاح المباريات التجريبية يعتمد على الواجبات المختلفة التى يضعها المدرب للاعبين وقدرتهم على تنفيذ هذه الواجبات بدقة. والمباريات التجريبية مع فرق فى نفس المستوى تستدعى إعداداً حسناً مسبقاً من المدرب، وهناك بعض الملاحظات على ذلك.

(أ) يجب أن يكون للمباراة هدف بالنسبة للمدرب واللاعبين، ومن الواجب أن يعرف كل من اللاعب والفريق ككل واجباتهم أثناء المباراة بدقة.

(ب) التنظيم الدقيق للمباراة. فالملعب يجب أن يكون قانونياً وأن تطبق قوانين اللعبة بدقة وكذلك طريقة تغيير اللاعبين الأصليين باللاعبين الاحتياطيين، كما تقتضى أن تكون مثل هذه المباريات نظيفة من حيث اللعب والروح الرياضية التى تسودها.

(جـ) الشرح وتصحيح الأخطاء أثناء اللعب:

يجب أن يكون تصحيح الأخطاء والشرح أثناء المباريات مقتضباً، وكقاعدة، فإن كلمات قليلة أو نداء من المدرب يكون كافياً، وبالعكس فإن الشرح المطول يجعل المباراة التجريبية ثقيلة.

(د) تحليل المباراة:

ويكون هذا بعد انتهاء المباراة، ويقوم الأفراد بالنقد حول ما قام به كل لاعب. وهنا يجب أن يدرك كل لاعب قيمة النقد ومفهومه، والمباريات التجريبية « فرص لتعليم اللاعبين اللعب النظيف، وإدراك أن المخالفات ليست فى صالح الفريق.

والمباريات التجريبية ذات قيمة لإعداد الفريق للمنافسات القادمة، إذ عن طريقها يستطيع المدرب أن يقيم مقدار تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب الموضوعية.

- خطط اللعب الدفاعية:

من المعروف أن للخطط الهجومية أهميتها الكبرى للفريق، والخطط الهجومية تحقق للفريق النصر على الفريق الآخر، ولكن من المؤكد قطعاً أن للدفاع أهميته الواضحة فى منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أهداف فى مرمى الفريق، وبذلك يمنع الخصم من تحقيق هدفه من المباراة، بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل، فكل هدف يدخل فى مرمى الفريق يستدعى أن يقوم هجوم الفريق بتسجيل هدف نظيره حتى يمكنه التعادل، أو هدفين لكى يفوز بالمباراة. وفى نفس الوقت فإن الدفاع المتين المنظم يبعث لا مجرد الثقة فى هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدى بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة أن يبدأ فى بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة ومنظمة.

والدفاع الواعى المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم أن الدفاع لايعنى قيام لاعبى الدفاع بالواجب الدفاعى فقط بطريقة سليمة، بل يجب أن يشارك أفراده بالتناوب فى الهجوم، وهذا يقتضى أن تكون تحركاتهم فى اللعب بطريقة واعية وسليمة وأن يغطى اللاعبون بعضهم البعض.

وخطط اللعب الدفاعية تنقسم كما ذكرنا إلى نوعين:

(أولا) خطط اللعب الدفاعية الفردية.

(ثانيا) خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

أولا - خطط اللعب الدفاعية الفردية:

تلعب خبرات اللاعب دوراً كبيراً فى اللعب الدفاعى، واللاعب المحنك يستطيع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين أقدام الفريق المنافس، فيستطيع بخبرته أن يتصرف بطريقة سليمة، سواء فى أخذ المكان المناسب للدفاع، أو تغطية الزميل، أو المهاجمة فى الوقت المناسب. وكقاعدة فإن كل لاعب من لاعبى الدفاع يجب أن يراقب لاعباً من الفريق المضاد، وأن يعرف جيداً مهام مركزه. وفى حالة عدم إدراك لاعب الدفاع واجباته الدفاعية يصبح لاعب الهجوم المضاد - والمفروض أن يكون مراقباً من لاعب

الدفاع– موضع خطورة، وقد يتسبب هذا فى إيجاد نوع من الخلخلة أو الدربكة فى دفاع الفريق، لذلك فإن وسائل تعليم خطط الدفاع الفردية مهمة، ويجب أن تنمى بحيث يكتسب لاعب الدفاع خبرات كثيرة تساعده على أداء واجبات مركزه داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

ويأتى فى المقام الأول عند التدريب على الخطط الدفاعية الفردية، أن يقوم المدرب بإعطاء لاعبى الدفاع التوجيهات والإرشادات النظرية أولا على السبورة أو لوحة التدريب حتى يستطيع اللاعب أن يتصور تحركاته فى اللعب بطريقة سليمة، وكذلك مهام واجبات مركز اللاعب.

وأثناء التدريب يكتسب اللاعب خبرات كثيرة ومتنوعة عن حسن تنفيذ وسائل الدفاع وأخذ الأماكن السليمة فى الملعب عندما تكون الكرة فى أماكن مختلفة أثناء المباراة.

وسائل الدفاع الفردى أمكن تقسيمها إلى:

١ – موقف اللاعب فى الملعب.

٢ – التغطية.

٣ – المهاجمة وتشتيت الكرة.

١ - موقف المدافع فى الملعب:

وموقف اللاعب المدافع بالنسبة لتحرك الكرة أساس الدفاع الناجح. فالمفروض أن يكون المدافع دائماً فى المكان المناسب الذى يستطيع منه أن يبدأ الدفاع عن مرماه. ويتميز الموقف الذى يتخذه المدافع فى الملعب بأنه:

– يستطيع أن يقلل ويضيق المساحة التى يستطيع الخصم المهاجم أن يتحرك فيها (يقفل عليه).

– أنه يستطيع فى نفس الوقت أن يقطع أو يشتت الكرة المتجهة إلى المهاجم.

– أن يكون اللاعب فى موقف مناسب لكى يستطيع أن يساعد الزميل الذى فى موقف خطر – وهذا يعنى أن المهاجم إذا مر من مدافع يكون المدافع الآخر فى موقف يستطيع منه أن يغطى زميله مباشرة بأن يهاجم اللاعب المهاجم ولا يبقى ساكنا.

وموقف اللاعب مهم جداً سواء فى الدفاع بطريقة المنطقة أو بطريقة فرد لفرد، كما سنذكر فى خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

* **وسائل تنمية مقدرة اللاعب المدافع على أخذ المكان المناسب:**

- عن طريق المحاضرات النظرية التى يلقيها المدرب على المدافعين على اللوحة أو أثناء مشاهدة المباريات وتحليلها.

- عن طريق التمرينات التى تعطى خلال التدريب كتمرين ٢ : ٣ ، ٦ : ٦.

- العمل على اكتساب خبرات كثيرة أثناء المباريات الحبية والرسمية.

* **العوامل التى تؤثر على موقف اللاعب المدافع:**

يجب على المدرب أن يشرح للمدافع الموقف الصحيح وفقاً للعوامل الآتية:

(أ) مكان اللاعب من الملعب. هل هو فى منطقة جزائه؟ هل هو فى نصف ملعبه؟ هل هو فى نصف ملعب الخصم؟

(ب) حالة الملعب: هل هو مزروع أم لا؟ هل هو صلب أم لين؟ هل هو مبتل ويساعد على الزحلقة؟

(جـ) كذلك يتوقف موقف المدافع على سرعة المهاجم المنافس ومرونته ورشاقته ومقدرته الفنية والخططية.

(د) وبالتالى يتوقف موقف المدافع على سرعته هو الشخصية وقدراته الفنية ومهاراته الأساسية ورشاقته.

* **الأسس التى يتوقف عليها موقف اللاعب:**

لكى يستطيع اللاعب المدافع أن يأخذ المكان الصحيح فى الملعب يستدعى ذلك أن تتوفر فيه الأسس المهمة الآتية:

١- قدرة على الانتباه والتركيز.

٢- قدرة على الملاحظة ورؤية أكبر مساحة من الملعب، والمدافع السيئ هو الذى تكون هذه القدرة ضعيفة لديه فلا يرى إلا جزءاً محدداً من الملعب.

٣- مقدرة المدافع على تغيير مكانه فى الملعب وفقاً لتحرك:

(أ) اللاعب المضاد.

(ب) الزميل المدافع.

(جـ) الكرة.

ومما لا شك فيه أن خبرة اللاعب تجعله يأخذ المكان المناسب للدفاع وفقاً لسير اللعب تلقائياً - والمدافع ذو الخبرة تكون لديه القدرة على صحة التوقع والتخيل لسير اللعب، ولذلك نجده يتحرك في الملعب بأقل تفكير وبوعي وثقة.

٢ - التغطية ومراقبة المنافس:

كقاعدة عامة في الدفاع يجب على كل فرد في الفريق أن يغطي زميله عندما يكون الخصم مهاجماً ومستحوذاً على الكرة. وفي كرة القدم تنتقل الكرة دائماً من فريق إلى آخر وبذلك ينتقل الفريق من الهجوم إلى الدفاع والعكس بالعكس. وخلال ذلك يحاول المهاجم أن يتخلص من المدافع ما أمكن. وهذا يلقي كثيراً من العبء على خط الوسط، فهو ينتقل من الهجوم إلى الدفاع باستمرار وبسرعة. وعلى خط الظهر أن يقوم دائماً بتغطية خط الوسط. هذا الانتقال المستمر السريع في الكرة الحديثة بين الهجوم والدفاع يلقي عبئاً بدنياً كبيراً على اللاعبين، لذلك أصبح من واجب لاعبي الهجوم أن يشاركوا أيضاً في الدفاع. بمعنى أنه أصبح على المهاجمين أن يغطوا المدافعين تارة، ويتبادلوا المراكز معهم تارة أخرى. والتغطية المستمرة الواعية القوية للفريق دفاعاً عن مرماه لها أثرها النفسي القوي على هجوم الفريق المضاد وتؤثر في روحه المعنوية.

*** وهناك طريقتان للتغطية:**

(أ) تغطية فرد لفرد (المراقبة):

إن واجب المدافع هو العمل دائماً على تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها من اللاعب المهاجم المضاد. وكقاعدة عامة يجب أن يكون مكان المدافع بين الكرة ومرماه بحيث يغطي الهدف دائماً بجسمه، وعلى المدافع أن تقع عيناه باستمرار على المهاجم والكرة.

ومراقبة فرد لفرد نوعان:

١- مباشرة: وهي أن يبقى المدافع ملاصقاً للمهاجم باستمرار ويلازمه في كل تحركاته- وكثير من الفرق في طريقة دفاع فرد لفرد المباشرة تخصص مدافعاً لملازمة اللاعب المهاجم الخطير طوال المباراة لعدم تمكينه من اللعب مستريحاً وشل تحركاته ومنعه من التسديد، ويكون أقرب لاعب مدافع آخر مستعداً لتغطيته إذا مر منه المهاجم.

٢- غير مباشرة: وهي أن يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي لمنطقته خصوصاً عندما يغير المهاجمون مراكزهم. وهذا النوع من التغطية يتطلب أن يكون المدافع له خبراته وله قدرة عالية على صحة التوقع لما سيقوم به المهاجمون المضادون.

ومراقبة فرد لفرد تتطلب من اللاعب الذى يشغل هذه المراكز أن يكون من صغار السن ذوى اللياقة البدنية العالية والسرعة الكبيرة.

(ب) تغطية المنطقة:

يلعب المدافعون بطريقة تغطية المنطقة عندما يكون عدد المهاجمين أكبر من عدد المدافعين.

العوامل التى تتوقف عليها المسافة بين المدافع والمهاجم:

عند التغطية والمراقبة تتوقف المسافة بين المدافع والمهاجم على العوامل الآتية:

١- بعد الكرة: فإذا كانت الكرة بعيدة عن اللاعبين بعدت المسافة بين المدافع والمهاجم نوعاً ما. وكلما اقتربت الكرة اقترب المدافع من المهاجم وزادت رقابته له. وعادة تكون المسافة بين المدافع والمهاجم تساوى طول ذراع المدافع تقريباً.

٢- طريقة لعب الكرة: فالتمريرات الأرضية تستدعى أن يكون المدافع قريباً من المهاجم، أما الكرات العالية فتأخذ وقتاً أطول ولا تستدعى أن يكون المدافع مقترباً من المهاجم، وهذا يتوقف على توقع اللاعب المدافع لعب المهاجم للكرة.

٣- مكان اللاعبين من الملعب وبعدهما عن الهدف: فإذا كان المدافع والمهاجم قريبين من الهدف أصبح لزاماً على المدافع أن يكون ملاصقاً للمهاجم حتى يمنعه من استقبال الكرة أو لعبها لخطورة ذلك، أما إذا كانا فى منتصف الملعب فيمكن أن تزداد المنافسة بينهما نوعاً.

٤- المعرفة الجيدة لصفات المنافس: فالمهاجم السريع يجب أن يحذر منه المدافع أثناء تغطيته بحيث يكون فى موقف قريب من هدفه نوعاً. ومع المهاجم الذى يجيد المراوغة يجب أن يقف المدافع ملتصقاً به حتى يستطيع أن يقطع الكرة من أمامه قبل استلامها والمراوغة بها.

٣- مهاجمة الخصم وتشتيت الكرة:

تتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس لقطع - أو تشتيت - الكرة منه على نقطتين أساسيتين:

١- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.

٢- تغطية المدافع للاعب المهاجم (المراقبة).

وبدون هاتين النقطتين يصبح قطع أو تشتيت الكرة من الخصم محدوداً.

ومهاجمة الخصم يكون لها غرضان مختلفان:

١- تشتيت الكرة من أمام الخصم وخصوصاً في المواقف الخطرة أمام مرمى اللاعب المدافع.

٢- محاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم المهاجم لبدء هجوم مضاد من فريق اللاعب المدافع.

ومن الطبيعي أن الغرض الثاني من المهاجمة هو الأهم والأعم والهدف الأساسي من مهاجمة الخصم، ولكن توجد لحظات يكون فيها من الأسلم استخدام الغرض الأول تبعاً لمبدأ «الأمان يأتي أولا». ومن المحقق أن هجوم الفريق المدافع لا يستطيع القيام بواجبه الهجومي إذا لم يستطع الدفاع توصيل الكرة إليه وقام فقط بالدفاع بغرض «تطفيش» أو تشتيت الكرة.

من هذا المفهوم لواجبات المدافع يمكننا أن نحكم على نوعية لاعب الدفاع، فإذا كان المدافع ناجحاً في ربط خطط الدفاع بخطط الهجوم؛ وفي نفس الوقت يعرف متى يقوم بتشتيت الكرة في الوقت المناسب يكون لاعبا ممتازاً. ولا يتأتى هذا إلا مع المران الكثير واكتساب الخبرات أثناء التدريب والمباريات والتعلم من المشاهدة للاعبين والمدافعين الممتازين.

والمدافع الممتاز يتصف بصفات معينة يحسن استخدامها أثناء المهاجمة وهي:

أولا: الاستعدادات البدنية: وخاصة الصفات الآتية:

* السرعة، وتشمل سرعة التلبية، وسرعة الحركة، وسرعة الجرى والوثب.

* الرشاقة والمرونة في الحركة عند المهاجمة.

* القوة وتشمل قوة الوثب، واستخدام الجسم بقوة ولكن بحيث لا يؤذى المنافس وفقاً لقانون كرة القدم.

ثانياً: صفات نفسية:

* الهدوء وبرود الأعصاب.

* المثابرة والكفاح والشجاعة في مهاجمة الخصم.

* تقدير صفات المهاجم وعدم تأثره نفسياً بها إلى حد كبير.

* استخدام عقله وتفكيره أثناء الكفاح لتخليص الكرة من الخصم.

* التصميم، التوقع الصحيح، القدرة على الملاحظة، كبر زاوية الرؤية، التركيز.

* القدرة على التقدير السليم للمواقف، الخبرة الكبيرة

ثالثاً: صفات مهارية فنية:

* المهارة الحركية العالية التي تتمثل في الدقة والإتقان عند استقبال الكرة، والسيطرة عليها، بالإضافة إلى القدرة المهارية العالية في ضربات الكرة بالرأس واللعب المباشر.

* المهارات الأساسيه البدنية كالقدرة على الجرى السريع من الوقوف مع المقدرة على تغيير الاتجاه فجائياً، والقدرة على الوثب بطريقة سليمة، والمهارة في استخدام الجذع في التمويه

وتشتيت الكرة ينقسم إلى ثلاث طرق وفقاً للزمن الذى يهاجم فيه المدافع اللاعب المهاجم عند استقبال الكرة:

١ - تشتيت الكرة قبل أن تصل للمهاجم: (قطع الكرة)

وهذه الطريقة هى المثلى وفيها تكون فرصة المدافع أكبر. فبينما يكون المهاجم مستعدا لاستقبال الكرة، يجرى المدافع فجأة ليقطع الكرة قبل أن تصل إليه، وكلما جرى المهاجم لاستقبال الكرة (وهو ما يجب أن يقوم به المهاجم فعلا) صعبت مهمة المدافع وأصبح من واجبه أن يجرى مبكراً عن المهاجم وبأسرع منه.

تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها: (محاولة الاستحواذ عليها)

وتستخدم هذه الطريقة من مدافعين كثيرين. وفرصة المهاجمة فى هذه اللحظة كبيرة أيضاً للاستحواذ على الكرة إذ أن المهاجم فى اللحظة التى يستقبل فيها الكرة يكون تركيزه وانتباهه موجهاً إلى محاولة السيطرة على الكرة، ولكن يجب أن يحترس المدافع من محاولة المهاجم القيام بالتمويه والخداع الذى إذا نجح فيه أصبح فى موقف خطر على الفريق المدافع.

تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم للكرة: (تطفيش الكرة)

وهذا النوع أصعب الأنواع الثلاثة، وهذه الطريقة تستدعى من المدافع أن يكون ذا صفات بدنية ونفسية عالية جداً خاصة القدرة على التحكم فى حركات الجسم وسرعة التلبية والرشاقة الخاصة.

٢ - مبادىء الدفاع الفردى:

ويجدر بى هنا أن أذكر بعض المبادىء التى يجب أن يضعها لاعبو الدفاع فى اعتبارهم عند تنظيم الدفاع:

* ادرس خصمك واجمع نقاط قوته وضعفه، والعب وفقاً لمواطن قوتك، وضد نقط ضعفه، وفى نفس الوقت لا تظهر نقط ضعفك للخصم.

* اخدع الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة، وقم عندئذ بمهاجمته.

* هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.

* لتكن مهاجمتك للخصم سريعة ومفاجئة ومن مسافة قريبة.

*لا تركز على الخصم وتستجيب لحركات جسمه، وإنما المهم أن تركز على الكرة نفسها، وخاصة إذا كان الخصم الذى أمامك يجيد الخداع والتمويه.

* كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع وخاصة الظهيرين الزحلقة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم الذى يجيد المحاورة. ولكن يجب أن يضع المدافع فى اعتباره أن هذه الزحلقة لا تؤدى إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى لمحاولة أخذ الكرة.

* من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكى يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك للخارج، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه. ويعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التى بين رجل المهاجم وبين مرمى فريقه.

* على المدافع أن يعمل دائماً على أن المهاجم يمرر الكرة إلى زميله اللاعب المهاجم الآخر الآخذ مكاناً أقل خطراً.

* على المدافع أن يحترس، ويراقب الرجل القوية التى يلعب بها المهاجم ويحاول أن يجعله يلعب بالرجل الضعيفة.

* على المدافع أن يهاجم الخصم من مسافة بعيدة عن المرمى بقوة، ويكون اقترابه ببطء ثم يهاجم فجأة عندما تصبح المسافة قريبة.

* عندما لا يستطيع المهاجم السيطرة على الكرة عند استلامها يقوم المدافع بمهاجمته بسرعة مباشرة قبل أن يستطيع أن يسيطر المهاجم على الكرة ثانية.

* يجب على المدافع أن يهاجم المنافس المهاجم بقوة عندما لا تكون لدى المنافس الفرصة لكي يمرر الكرة إلى زملائه المهاجمين والمراقبين من المدافعين الآخرين" وفى نفس الوقت لا تكون عنده فرصة للمحاورة أيضاً.

* تكون المهاجمة بالمكاتفة مؤثرة إذا قام بها الدافع والمهاجم مرتكزا على قدمه الخارجية.

* وتكون المكاتفة ذات فاعلية إذا قام بها المدافع أيضاً فى اللحظة التى يحاول فيها الخصم السيطرة على الكرة. ففى هذه اللحظة يكون الخصم واقفاً على قدم واحدة مما يسهل معه عن طريق المكاتفة جعله يفقد توازنه وسيطرته على الكرة.

* على المدافع المتأخر والظهير الحر أن يوجه زملاءه وفى نفس الوقت يجب على كل فرد من أفراد الدفاع ملاحظة تحرك زميله.

* على اللاعب المدافع إذا تخطاه المهاجم أن يجرى نحو مرماه بسرعة ليأخذ مكانه فى الدفاع.

* يجب أن يعمل المدافع على ربط دفاع رجل لرجل بدفاع المنطقة، فيكون موقفه بحيث يغطى المهاجم المضاد وفى نفس الوقت يستطيع أن يهاجم خصما آخر يكون قد تخطى زميله المدافع. وبذلك يكون عمل المدافع مراقبه المهاجم وتغطية زميله أيضاً.

* عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من المدافعين، يكون من واجب الدفاع عدم مهاجمة المنافسين المهاجمين، ولكن يكون من واجبهم فقط محاولة إعاقة تقدم المهاجمين وتأخير تحركاتهم حتى يعود زملاؤهم المدافعون للمساعدة فى الدفاع.

* عندما يشترك المدافع فى الوثب عالياً لمحاولة ضرب الكرة بالرأس، يجب أن يثب قبل الخصم، لأن اللاعب الذى يقفز أولا يجعل اللاعب الآخر لا يستطيع القفز عالياً كما يجب بسبب الاحتكاك بين الجسمين.

ثانيا - الخطط الدفاعية الجماعية:

يعتمد الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء واجباته. وعند بداية لعب الفرق بطريقة الظهير الثالث ظهرت أهمية تغطية لاعبي الدفاع ومساعدة بعضهم لبعض. ومنذ ذلك الحين أصبح ذلك مبدأ أساسياً وقاعدة يعمل بها في جميع طرق اللعب المختلفة ومع أن الواجب الأساسي لكل لاعب دفاع مراقبة لاعب مهاجم معين وفقاً لطريقة اللعب، فقد أصبح أيضاً من واجب لاعب الدفاع مساعدة زميله المدافع وتغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد المدافعين اقتضت في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم لمساعدة الدفاع بحيث يصبح دائماً عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين بلاعب على الأقل.

ويقتضى تعليم الدفاع الجماعي تفهماً دائماً من لاعبي الدفاع لطرق الدفاع نظرياً وعملياً، وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة، هذا بالإضافة إلى تعلم كل لاعب في الدفاع واجبات مركزه نظرياً وعملياً.

هذا الفهم والإدراك لاستخدام الطرق الجماعية في الدفاع يمكن الوصول إليه عن طريق الشرح النظرى على السبورة، ثم يعقب ذلك شرح عملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب وعمل نموذج جيد لطرق الدفاع.

والتمرينات العادية لا تلعب دوراً كبيراً مؤثراً في تعليم الدفاع الجماعي ولكن تلعب التمارين التي تشبه التحرك في المباريات الدور الهام في التعليم ومثال ذلك تمارين (٣ : ٢، ٤ : ٤... إلخ) في ملعب صغير على هدف أو عدة أهداف (أنظر الألعاب الصغيرة صفحة).

وسائل الدفاع الجماعي:

أولا : دفاع رجل لرجل:

وفي هذه الطريقة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب مهاجماً معيناً، وأن يستخلص الكرة من المهاجم أو يشتتها، أو يحمي هدفه. عموما فدفاع رجل لرجل هام وأساسي في المنطقة الخطرة داخل وحول منطقة جزاء الفريق المدافع، بل هي الأفضل حاليا لدى كثير من مدربي الفرق الكبيرة لفاعليتها في الدفاع.

ثانيا: دفاع المنطقة:

تلعب طريقة دفاع المنطقة دوراً كبيراً فى أغلب اللعب المختلفة، ومع أن طرق اللعب الحديث تتطلب من لاعب الدفاع أن يمزج بين طريقة دفاع لاعب للاعب وطريقة دفاع المنطقة إلا أن الأخيرة لها أهميتها وخاصة إذا كان لاعبو الهجوم فى لحظة ما أكبر من عدد المدافعين. ويكون أساس الدفاع حينئذ محاولة تعطيل سرعة هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقى أفراد المدافعين من العودة للمساعدة فى الدفاع كما ذكرنا سابقاً.

ثالثاً: الدفاع المركب:

الدفاع المركب هو الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.

ومن الواضح أن دفاع رجل لرجل يأتى قبل دفاع المنطقة، ولكن طرق اللعب الحديثة تقتضى من لاعبى الدفاع التعاون، وهذا يتطلب أن يتحول اللاعب المدافع من دفاع فرد لفرد إلى تغطية زميله المدافع فى لحظة الخطر، ومن هنا نشأ الدفاع المركب.

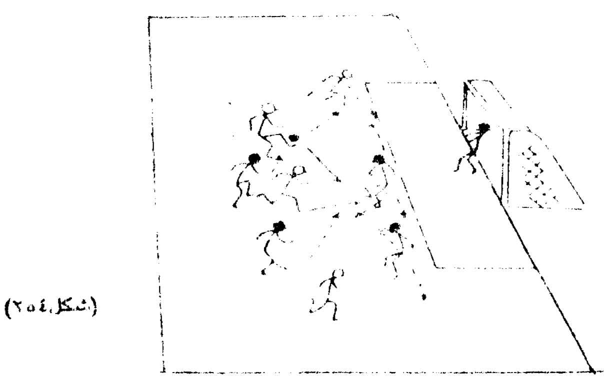
والدفاع المركب هو مقياس حقيقى لمقدار الفهم الصحيح للاعب الدفاع للخطط والتعاون الجماعى فى الدفاع. وإنه لمن سوء التصرف، والفهم الخاطىء أن يلازم مدافع مهاجماً ملازمة تامة طوال وقت المباراة، رغم عدم أهمية ذلك فى بعض أوقات المباراة من الناحية العملية، بل كثيراً ما يؤثر هذا تأثيراً سيئاً على لعب الفريق الجماعى.

وهنا يجب أن نؤكد ثانية أن دفاع المنطقة مكمل لدفاع رجل لرجل وأنه يجب أن يتم المزج بينهما وفقاً لمقتضيات سير اللعب.

تنظيم الدفاع:

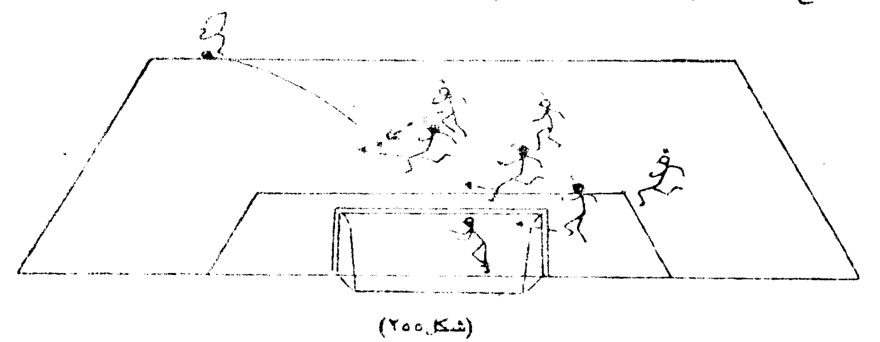
يتطلب الأمر لكى يكون الدفاع ناجحاً أن يكون هناك تنظيم محكم للاعبى الدفاع، فأول مبادىء هذا التنظيم تقتضى أن يراقب كل لاعب دفاع المهاجم المقابل له. ومع تبادل لاعبى الهجوم المضادين لمراكزهم وتغيير أماكنهم، يقوم كل لاعب دفاع بتتبع المهاجم المضاد المعين لمراقبته. وهذه الطريقة كدفاع مباشر «رجل لرجل» لها عيوبها إذ كثيراً ما يقوم مهاجم غير مستحوذ على الكرة بسحب لاعب الدفاع الذى يراقبه ليخلق ثغرة لزميله المستحوذ على الكرة لأخذ مكان أفضل وفقاً لتحركات خطة هجومية مدروسة. لذلك فالقاعدة العامة لتنظيم الدفاع تقتضى أنه إذا تحرك مدافع مع مهاجم، أصبح على زميله المدافع الآخر أن يملأ مكانه، (شكل ٢٥٤) وفى حالة عدم تحرك المدافع مع المهاجم، عليه فى هذه الحالة أن يسلمه إلى زميل مدافع آخر ليقوم بمراقبته، وفى نفس الوقت يقوم هو بمراقبة

مهاجم آخر، كل ذلك وفقاً للخطط والتعليمات التي تدرب عليها المدافعون كمجموعة خارج المنطقة الخطرة.



(شكل ٢٥٤)

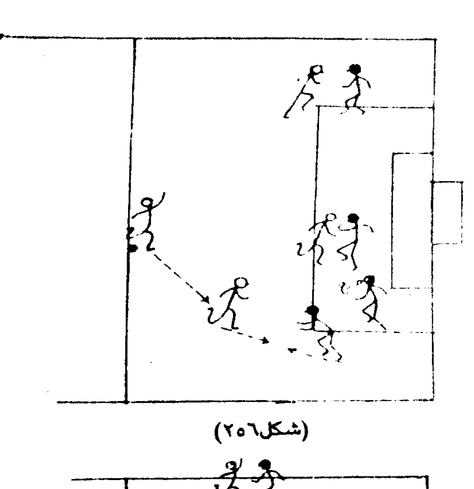
وأهم أسس تنظيم الدفاع هو ألا ينهار الدفاع في حالة إفلات مهاجم من مدافع بل يجب أن يقوم في الحال أقرب مدافع يتفادى ذلك بتغطية زميله عن طريق مهاجمة المهاجم أو قفل المنطقة، وفي نفس الوقت يتحرك لاعب الدفاع الأول بسرعة لأخذ المكان المناسب في الدفاع. هذه التحركات واليقظة تستدعي تفهماً جماعياً بين لاعبي الدفاع (شكل ٢٥٥).



(شكل ٢٥٥)

وكثيراً ما يخطط المدربون دفاعهم على أساس أن يقوم لاعب دفاع معين بالمراقبة الصارمة للاعب المهاجم الخطير في الفريق المنافس، وأن يلازمه كظله حتى لا يترك له أي فرصة للعب أو التصويب بحرية، وفي نفس الوقت يقوم زميل أو أكثر بالدفاع بطريقة دفاع المنطقة (انظر كتاب مدرب كرة القدم المؤلف).

وتقوم حالياً فرق كثيرة بوضع لاعب دفاع خلف خط الظهر يسمى الظهير الحر (ليبرو) يكون عليه تغطية خط الظهر وحماية أى لاعب من خط الظهر يكون فى موقف خطر، وتشتيت الكرة من أمام المهاجمين بمجرد تخطى أحدهم لأحد لاعبى خط الظهر، ويندر حالياً أن تجد فرقة من الفرق الكبرى لا تلعب بهذه الطريقة أو قريبة منها وإن اختلفوا فى تنظيم مواقف الدفاع نوعا (شكل ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨).



(شكل ٢٥٦)

(شكل ٢٥٧)

(شكل ٢٥٨)

التسلل كطريقة لمساعدة الدفاع:

أصبح التسلل منذ عام ١٩٢٥ إجراء خططيا مؤثراً أحياناً لكسر هجوم الخصم ومن الطبيعي ألا يستخدم التسلل كإجراء خططي دفاعي إلا في حالات محددة، وهو لا يعتبر مبدأ خططياً وإن كان يمكن أن يكون إجراء طارئاً في الدفاع. ويمكن أن يكون التسلل ناجحاً ضد المهاجم المتسرع أكثر من اللازم. ويتوقف نجاح استخدام التسلل كطريقة دفاعية مؤقتة على الفهم الكامل والتجانس بين خط الظهر وإلا أصبح وبالا على الفريق وتسبب في هزيمته.

الحائط ضد الضربات الحرة:

يقوم الفريق المدافع بعمل حائط عندما تكون هناك ضربة حرة قريبة من مرمى فريقهم، ويكون مكان الكرة مناسباً ليقوم الفريق المضاد بالتصويب مباشرة. وكقاعدة عامة يجب أن يسرع الدفاع بعمل الحائط ليحمي مرماه. ومن واجب المدرب أن يمرن الفريق على عمل الحائط ويعرف كل لاعب مكانه بالضبط من الحائط وما سيقوم بعمله بمجرد لعب الكرة، وأن يكرر التمرين حتى يتقن كل لاعب واجبه تماماً. وكثيراً ما نجد فرقاً لا تعرف كيف تقف لعمل الحائط مما يسهل على اللاعب الماهر المحنك أن يصوب إلى الهدف، وكثيراً ما يحرز هدفاً. لذلك يجب مراعاة ما يأتي عند عمل الحائط.

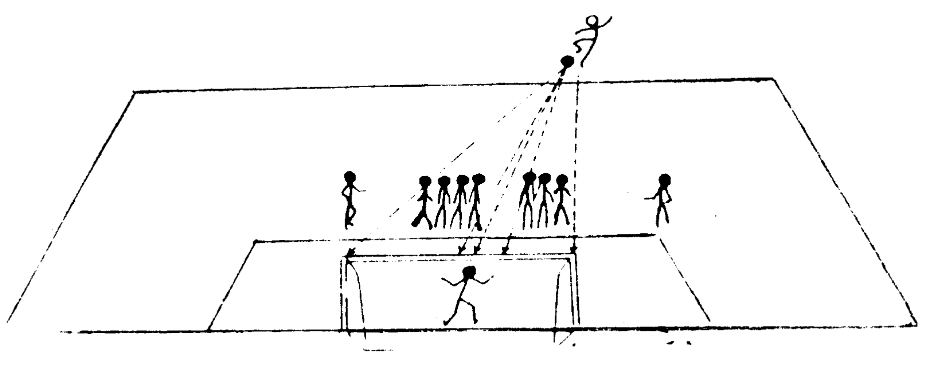
* على حارس المرمى أن يوجه الدفاع، وعلى رئيس الفريق أو اللاعب المسئول عن الحائط أن يسرع بتنظيم الحائط. وهذا يعني أن حارس المرمى يقف في الموقف الصحيح ويلاحظ الحائط بحيث يقفل اللاعبون زاوية المرمى أمام الكرة.

* يقف أكبر اللاعبين طولا وجسما في طرفي الحائط حتى يمكن أن يقفلا الزاويتين الخطرتين للمرمى ما أمكن.

* يجب أن يواجه اللاعبون الكرة، وتكون لديهم الشجاعة لمواجهة الكرة بحيث لاتمر من بين أرجلهم أو أجسامهم.

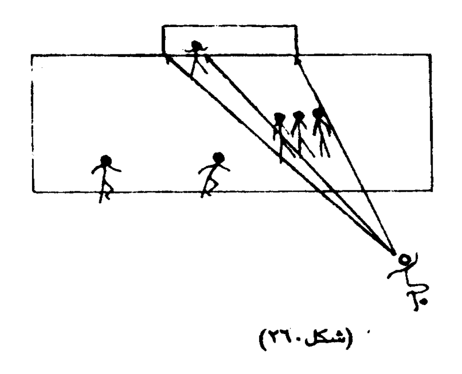
* من الخطأ التركيز وتوقع أن اللاعب المهاجم سيصوب على المرمى بقوة، ويجب أن نتوقع أنه قد يمررها إلى زميل يجري خلف الحائط، وكثير من الفرق تقوم بعمل تمويه قبل ضرب الكرة. حتى لا يعرف لاعبو الدفاع من سيقوم بركل الكرة، وإلى أين سيركلها، ومع ذلك يجب أن يكون لاعبو الدفاع في حالة يقظة دائمة.

* يجب أن يرى حارس المرمى الكرة دائماً وعليه أن يوجه ويرشد اللاعب الذى يغطى الكرة أمامه ليتحرك جانباً ليستطيع رؤية الكرة (شكل ٢٥٩).



(شكل٢٥٩)

* يجب أن يحمى الحائط الجانب الأيمن والأيسر، ويعنى هذا ألا يأخذ الحائط جانباً فإن هذا لن يخفى على ضارب الكرة، وكذلك يجب أن يكون هناك لاعبان حران من الفريق المدافع خارج الحائط لمراقبة المهاجمين المضادين (شكل ٢٥٩، شكل ٢٦٠).



(شكل٢٦٠)

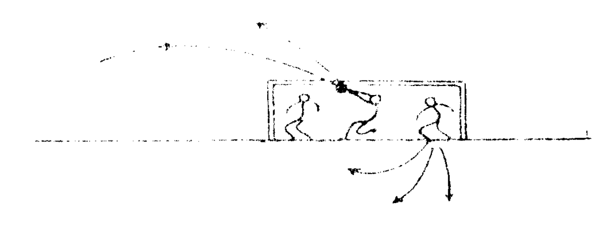
الدفاع أثناء الضربة الركنية:

من المؤكد أن الضربة الركنية فرصة ممتازة للفريق المهاجم يستطيع منها أن يصيب هدفاً فى مرمى الفريق المدافع. ولكن عن طريق العمل الدفاعى للفريق المدافع تصبح إصابة الهدف من ضربة المرمى غير محتملة دائماً.

وكقاعدة عامة أساسية يقف حارس المرمى أثناء الضربة الركنية قريباً من الزاوية البعيدة (بالنسبة للركن الذى به الكرة) من المرمى وأمام خط المرمى (متر تقريباً).

وفي هذا الموضع يستطيع أن يرى الكرة جيداً وأن يتصرف التصرف المناسب للدفاع عن مرماه. ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة العالية التي تسقط داخل منطقة المرمى، وكذلك الكرة العرضية. وهذا يستدعي من حارس المرمى حسن التوقيت في الخروج والوثب لمسك الكرة أو ضربها. ومن البديهي أن مقدرة حارس المرمى في مسك الكرة تتوقف على طوله، ومرونته، ورشاقته، وسرعته، وقدرته على الوثب، بالإضافة إلى سرعة تلبيته، وحسن توقعه.

ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة دائماً. ولكن إذا كان ضغط الهجوم عليه شديداً ولم يمكنه ذلك من مسك الكرة فعليه ضرب الكرة بقوة لإبعادها جانباً بعيداً عن المرمى (شكل٢٦١).



(شكل٢٦١)

أما الظهيران فيقفان أثناء الضربة الركنية كل بجانب قائم المرمى الذي في جهته مباشرة ليحميا المرمى من الضربات القصيرة المفاجئة أو الضربات الركنية الحلزونية. ويقف باقي المدافعين خارج المرمى بعيداً عن خط المرمى من ١ - ٢ متر. وإذا خرج حارس المرمى من مرماه وتقدم للأمام للعب الكرة فيسرع الظهيران بالوقوف داخل المرمى لمحاولة صد أي كرة مرتدة. أما إذا بقي حارس المرمى داخل مرماه فيسرع الظهيران بالتقدم أماماً لمهاجمة أو مراقبة المهاجمين المضادين لمنعهما من استلام أو لعب أو تصويب الكرة.

أما قلب الدفاع أو «الاستوبر» والظهير الحر فيجب أن يغطيا بطريقة رجل لرجل عندما يجدان أي مهاجم في منطقة لعبهما. كذلك يقوم باقي أفراد الفريق بالدفاع بطريقة رجل لرجل. وهذا يعني عدم ترك أي لاعب من الفريق المهاجم الذي سيلعب الضربة الركنية حراً غير مراقب، بل يجب أن يكون هناك دائماً لاعب من الفريق المدافع مراقباً لكل لاعب في الفريق المهاجم، وكثيراً ما نجد أن الجناحين يعودان للمساعدة في الدفاع أثناء الضربة الركنية، ويجب أن يحاذر الدفاع من أن يجري أي لاعب مهاجم مخادعاً بذلك المدافع.

خطوات التدريب على خطط اللعب:

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملى.

أولا الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية. ففى الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية، وشرح خطة اللعب، وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته فى الملعب ويقتنع بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداؤه فى الملعب. والناحية النظرية والشرح على السبورة ينمى قدرة اللاعب على التصور الحركى التى هى من أهم العوامل فى التعليم وخاصة التعليم الحركى (اقرأ قيادة الفريق بكتاب مدرب كرة القدم).

وأهم النقاط فى التعليم النظرى للخطة هى.

* عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ماكيت الملعب.

* ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملى.

* تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).

* تحليل كيفية تصرف كل لاعب فى مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف. وأن تخلق فيهم روح المسئولية كى يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائياً بدون إرشاد.

* يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التى سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالا مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم، وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقاً لتغير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد. ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق، وكذلك الفريق المنافس.

* مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذى يلعب فى مركزه، ثم مجموعة من اللاعبين. وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التى تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

* يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطالب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون فى مثل هذه المشاكل، مما ينمى قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

* بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة. ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه، فإن ذلك يعلمه تحمل المسئولية وتقدير الموقف.

ثانيا - التدريب فى الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق فى الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم فى الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدى بآلية.

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

* يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان فى أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له الأولوية. ويؤدى التمرين أولا فى مساحة صغيرة، وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركى.

* يجب أن يربط التمرين الخططى بوجود مدافع سلبى أولا ثم إيجابى يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم فى التمرين (كما يحدث فى المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك. ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة مثل تمرينات ٣ : ١ ، ٤ : ٢ ، ٣ : ١ ، ٣ : ٣ ، ٤ : ٤ ، ٦ : ٦.

– تؤدى التمرينات السابقة فى مساحة صغيرة من الملعب، مما يصعب من التمرين وينمى مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم فى التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف فى الكرة.

– يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك، والعكس إذا كان التمرين سهلا فهو لا ينمى أى مهارة خططية للاعبين.

ثالثا - التطبيق فى المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التى وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولا مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصباً على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية. وخلال كل ذلك يُقيِّم المدرب واللاعبون الخطط، ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

رابعا - التطبيق فى المباريات:

هذه هى الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية، الدفاعية والهجومية. ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

الأسس التى يتوقف عليها سلامة تنفيذ الخطط الجماعية:

تتوقف مقدرة الفريق على تنفيذ الخطط على الأسس الآتية:

(أ) اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

(ب) قدرة اللاعبين ومهارتهم فى التحكم فى الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التى يتخذها الجسم: وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها، أو يشتتها، أو يستقبلها وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته، ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا فى اعتباره عندما يضع تدريباته.

(جـ) أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية. وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه فى الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية. كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من تحرك زميله فى الملعب حتى يمكن مساعدته فى تنفيذ الخطة. وإدراك اللاعب لمدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعده على أن يمرر للزميل الكرة بالطريقة التى تلائمه أو يأخذ المكان المناسب الذى يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

(د) الوعى الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط

أهمية القواعد الخططية:

عند التدريب على الخطط يجب أن يراعى المدرب القواعد الأساسية لتنفيذ الخطط، وبدون هذه القواعد يصبح اللاعب والفريق عاجزاً عن الانتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخططية. والمدرب الكفء – وخاصة مدرب الناشئين – يدرك أن واجبه الأول هو أن يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ هذه القواعد أثناء تدريبهم على المهارات الأساسية أو التمرينات الخططية حتى يصبح أداء هذه القواعد آلياً.

اللعب بدون كرة:

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة، وذلك بطريقة خططية مدروسة وبطريقة سليمة. هذا الجرى الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب، فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى؟

اركل الكرة ثم اجر:

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل. ومن العيوب التى يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها فى اللاعب وقوفه فى مكانه بعد تمرير الكرة.

إجر إلى الكرة:

ويعنى هذا عدم انتظار اللاعب للكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها، وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكى يصل إلى الكرة قبل الخصم الذى قد يصل إليها قبله إذا لم يجر إليها. ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقى نظرة شاملة على الملعب قبل الجرى ليعرف مواقف زملائه ومنافسيه.

الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لابد أن يعود لمهاجمة الخصم الذى أخذها منه فى محاولة لا ستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفى هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل يمنع اللاعب الذى أخذ منه الكرة، من أن يلعبها بحرية.

تغطية الزميل:

من النقاط الخططية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطى زميله المدافع.

الهجوم المضاد من الدفاع:

يجب أن يوضع فى الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا فى المواقف الخطرة) وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد ليبدأ منها فريقه هجوماً مضاداً منظما. ووفقاً لحسن إدراك الدفاع وتفهمه لسير المباراة يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

استخدام الجذع استخداماً صحيحاً:

ذلك بأن يقوم المدافع بكتف المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة. وكذلك يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب، أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

اللعب المباشر:

وهذا يعنى أنه لا يجب على اللاعب بأى حال من الأحوال أن يجرى بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خططية فردية، فالكرة تستطيع أن تكسب أرضاً أسرع وأضمن من اللاعب، بالإضافة إلى تجنب اللاعب من أن يهاجم من لاعب مضاد قد يستخلص منه الكرة.

يجب على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يموه دائماً على اللاعب المدافع ويوقعه في حيرة دائمة، بحيث لا يستطيع أن يتوقع ما سيقوم بعمله، فمثلا هل سيمرر الكرة يميناً أو يساراً أم بينية؟

يجب أن يغير اللاعبون دائماً من أنواع التمريرات فتارة تمريرات قصيرة، ثم طويلة، ثم من جانب إلى جانب آخر من الملعب لتغيير اللعب، وهكذا.

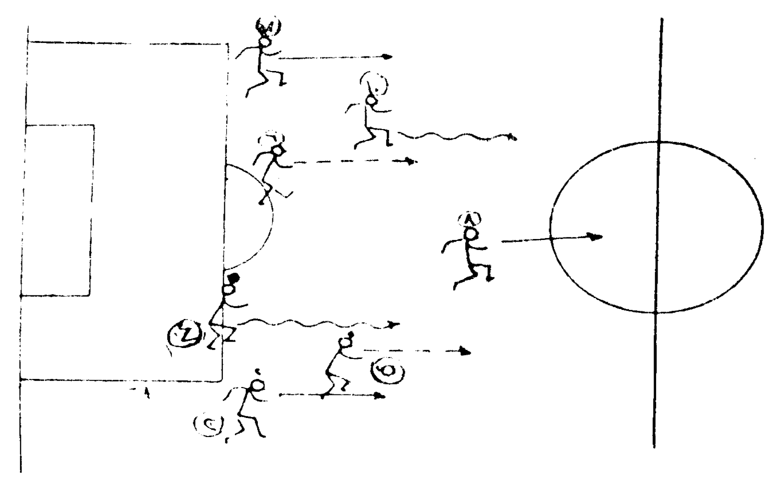
يتبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكزهم لمساعدة الهجوم. وهذا يعنى أن مهمة مساعدة الهجوم لا تقع على عاتق لاعبى خط الوسط فقط وإلا أصبح العبء كبيراً عليهم. وإنما على لاعبى خط الظهر وخاصة الظهيرين مساعدة الهجوم، ويكون التقدم وتبادل الهجوم كالرسم الموضح (شكل ٢٦٢).

فعندما يتقدم اللاعب (٣) أو (٢) يتقدم معهما اللاعب رقم (٨) ويقوم نمرة (٥) و(١٠) بالتغطية، وعندما يتقدم رقم (٤) يتقدم معه نمرة (١٠).

أما إذا تقدم نمرة (٦) فيتقدم معه نمرة (٥) ويقوم نمرة (١٠) ، (٤) بالتغطية، وهكذا.

مساعدة الهجوم للدفاع:

كما أن الدفاع يتقدم لمساعدة الهجوم، فعلى الهجوم أيضاً الرجوع لمساعدة الدفاع، ونخص بالذكر الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهيرين أو الدفاع كما في طريقة ٤ : ٤ : ٢ .

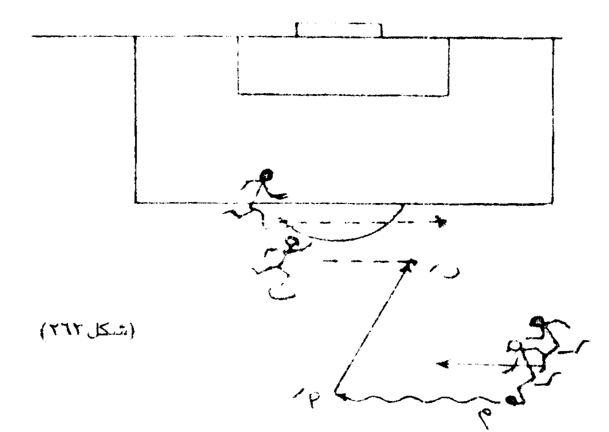


(شكل ٢٦٢)

الجرى المتقاطع لاستلام الكرة:

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث نظراً لكثرة تحرك اللاعبين فى محاولة كسر الدفاع. مثال ذلك:

* يجرى (أ) بالكرة بعرض الملعب إلى نقطة (أَ) وفى نفس الوقت يجرى (ب) حرا بالعرض أيضاً إلى نقطة (بَ) حيث يمرر (أ) الكرة إليه عندها (شكل ٢٦٣).

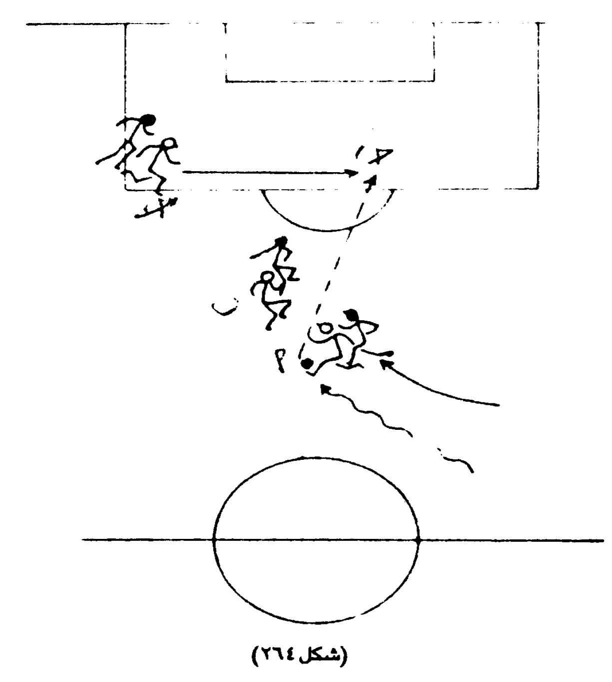


(شكل ٢٦٢)

* يجرى (أ) فى اتجاه (ب) وفى نفس الوقت يجرى (جـ) من خلف (ب) بعرض الملعب يقوم (أ) عند وصوله إلى نقطة (أ) بالتمرير إلى (جـ) عند نقطة (جَ) (شكل ٢٦٤).

الجرى المفاجئ من المدافع:

وهذه نقطة خططية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار، وهى تعنى أن يتحرك للداخل ليسحب معه المدافع، وفجأة يجرى نحو الكرة التى تمرر إليه بسرعة. مما يعطيه زمنا ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية، وفى نفس الوقت فإن تأخر اللاعب الذى يكون المهاجم قد هرب منه، يعطى المهاجم الوقت لكى يستطيع أن يتصرف فى الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع



(شكل ٢٦٤)

بعض نقاط خططية للجناحين:

(أ) إذا كان الفريق يلعب بجناحين فيجب أن يلعب الجناحان بجانب خطى التماس فى أغلب الوقت حتى يفتحا اللعب.

(ب) يتبادل الجناحان مركزيهما أثناء سير المباراة.

(جـ) على الجناح أن يسحب الكرة على خط المرمى ثم يمررها للداخل أمام المرمى لأحد زملائه المهاجمين.

(د) إذا كانت الكرة تلعب فى الجانب الآخر من الملعب فعلى الجناح أن يأخذ مكانه من الملعب للداخل نوعا.

لعب الكرة بالرأس من الناحية الخططية:

(أ) فى حالة الهجوم تمرر الكرة للزميل أرضية.

(ب) فى حالة الدفاع تضرب الكرة بالرأس بعرض التشتيت إلى الجانبين بعيداً عن المرمى.

(جـ) إذا اشترك لاعبان فى ضرب الكرة بالرأس، فإن استخدام الجسم استخداماً قانونياً مهم جداً للوصول إلى الكرة. وعلى كل فمن واجب المدافع أن يثب أعلى من المهاجم، وفى هذه الحالة يستحسن أن يكون الارتقاء بعد الجرى خطوتين أو ثلاثا لضمان ارتفاعه لأعلى ما يمكن.

تغيير سرعة اللعب:

هذا واجب يقع على عاتق رئيس الفريق واللاعبين ذوى الخبرة وحسن الإدراك. فمثلا عندما يكون دفاع الفريق المنافس غير منظم، يجب أن تزداد سرعة اللعب لما فى ذلك من فائدة فى عمل دربكة وخلخلة فى الدفاع المضاد خاصة أمام مرماه وإذا كان دفاع الفريق الذى معه الكرة لم تنتظم صفوفه بعد فإنه يتحتم على هجوم الفريق أن يلعب ببطء، حتى يعطى لدفاعه فرصة تنظيم صفوفه، والتقاط أنفاسه، وتمالك أعصابه.

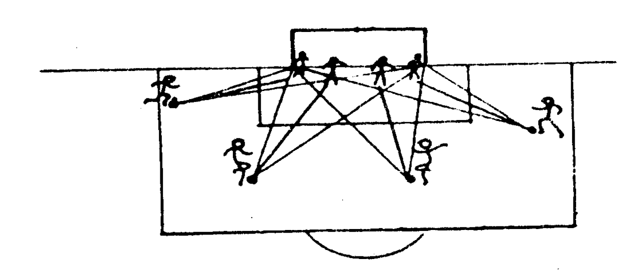
إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخططية ذات الأهمية والتى تؤثر كثيراً فى نتائج المباريات، وهى ذات قيمة كبيرة للفريق الذى يحسن استخدامها، ووبالا على الفريق الذى لا يدرك أهمية هذه النقطة مما لا يستطيع معه التحكم فى سرعة سير المباراة لصالحه.

ولكى يتأكد المدرب من مقدرة لاعبيه على تنفيذ تلك القواعد الخططية الهامة تكون لديه استمارة خاصة لتقييم تنفيذ اللاعبين لأهم هذه القواعد أثناء المباريات، ونتيجة هذا التحليل تعطى المدرب صورة صادقة عن حالة اللاعب وقدرته على التنفيذ الخططى.

خطط حارس المرمى:

الخطط الدفاعية:

١ - موقف حارس المرمى: كمبدأ عام يجب أن يقف حارس المرمى فى منتصف الزاوية التى تشكل من الكرة كرأس زاوية من القائمين كنهايتين لضلعى تلك الزاوية (شكل ٢٦٥) بصرف النظر عن التغيير الدائم لمكان الكرة. وعلى ذلك فيجب أن يغير حارس المرمى من موقعه حتى يكون دائماً فى المكان الصحيح من الهدف لحمايته مع تغيير سير الكرة فى الملعب. وموقف حارس المرمى عند الضربة الركنية والضربة الحرة مع عمل حائط من المدافعين قد شرحناه عند الكلام عن التدريب فى مواقف ثابتة.



(شكل ٢٦٥)

٢ - جرى حارس المرمى أماما لإغلاق الزاوية أمام المهاجم وأخذ وضع مناسب للدفاع عن المرمى، وهنا يجب أن يحسن حارس المرمى توقيت خروجه وسرعة جريه حتى تكون إمكانياته فى الدفاع عن المرمى ممكنة قبل أن يعطى فرصة للمهاجم لتهيئة الكرة لنفسه ليلعبها مستريحا، وخلال تقدم حارس المرمى للأمام يفرد ذراعيه جانباً حتى تنقل الزاوية أمام المهاجم ويجبره على لعب الكرة أرضية ما أمكن.

وإذا كان المهاجم المستحوذ على الكرة مسيطراً عليها، فيجب ألا يتقدم حارس المرمى كثيراً ولا يظهر عليه التردد حتى لا يعطى للمهاجم الفرصة لأن يتخطاه (يحاوره).

أما إذا كانت الكرة لم تصل بعد إلى المهاجم فعلى حارس المرمى أن يهاجم بدون تردد ليقطع الكرة ويمسكها.

ضربة الجزاء:

إن إمكانيات حارس المرمى ضد ضربة الجزاء ضعيفة جداً والقانون يحتم على حارس المرمى أن تبقى قدماه ملاصقتين لخط المرمى حتى تضرب الكرة.

وعلى كل فإن حارس المرمى يستطيع أن يقف فى مكان يوحى لضارب الكرة أن يلعبها فيه، فمثلا يقف تاركا الجزء الذى على يمينه مفتوحاً مما يشجع المهاجم أن يصوب نحوه.

ويمكن لحارس المرمى أن يقوم بعمل حركة خداع أثناء اقتراب المهاجم لضرب الكرة مما يشتت انتباه المهاجم ويثيره.

وعلى كل فإن أهم نقطة بالنسبة لحارس المرمى هى أن يركز عينيه على الكرة ومسارها وليس على جسم اللاعب أو قدمه أو أى شئ اخر.

بدء حارس المرمى الخطة الهجومية:

كثيراً ما يبدأ هجوم الفريق بمجرد أن يمسك حارس المرمى الكرة، ويكون بذلك أول لاعب فى بدء الهجوم المضاد، لذلك يجب عليه أن يرسل الكرة بإتقان وروية وليس بالاستعجال الذى يجعله يرمى الكرة بدون دقة تجعلها تذهب للفريق المنافس. وعلى حارس المرمى أن يرمى الكرة باليد بأسرع ما يمكن بكل إتقان إلى اللاعب المناسب غير المراقب من الخصم لبدء الهجوم قبل أن يتراجع الفريق المنافس أو ينظم صفوف دفاعه. هذه العملية من حارس المرمى من الاهمية بمكان، وحارس المرمى الذى لا يجيدها أو يتأخر فى إرسال الكرات إلى زملائه، يصعب من مهمة الهجوم، ويفسد على فريقه الفرص المناسبة.

تدريب حارس المرمى:

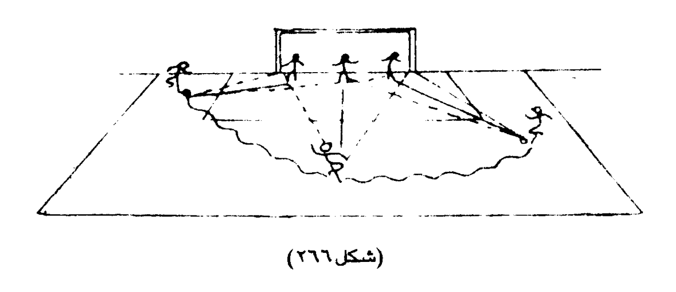
تستدعى واجبات حارس المرمى أن يكون له تدريب خاص.

فالإعداد البدنى لحارس المرمى يكون خلال التمرينات البدنية ومبادئ الجمباز الأرضى، والحركات الأكروباتية وتدريبات القوة (قوة الوثب والرمى، وضرب الكرة).

أما التدريبات الفنية الخططية فيمكن أن تؤدى إما فردياً أو مع المجموعة وترتبط دائماً بتدريبات اللياقة البدنية.

وللتدريب على اللعب المشابه للمباريات يمكن اللعب بحيث تكون مجموعة دفاع قليلة تحت ضغط وتأثير هجوم كبير. وكذلك التدريب بأكثر من كرة ويجب أن يكون تدريب

حارس المرمى فى داخل المرمى حتى يتعود على ذلك ويستطيع أن يقدر بدقة أبعاد المرمى وزواياه (شكل ٢٦٦).



(شكل ٢٦٦)

طرق اللعب

تعريف:

لما كانت المباراة فى كرة القدم هى فى الواقع منافسة بين فريقين يسعى كل منهما إلى تحقيق الهدف من المباراة وهو الانتصار، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يضع تنظيما لأفراد فريقه ويضعهم فى تشكيل معين، بحيث يكون لكل لاعب واجبات معينه واضحة عليه أن يقوم بتنفيذها بدقة ما وجد إلى ذلك سبيلا. وهذا ما يمكن تسميته بطريقة اللعب.

فطريقة اللعب إذن تعنى تنظيم قوة الفريق مع تحديد موقف لكل لاعب في الملعب يطلق عليه مركز حتى يتمكنوا من القيام بواجباتهم الهجومية والدفاعية بطريقة فعالة مؤثرة.

ويجب ألا يتبادر إلى الذهن أن مواقف اللاعبين ومراكزهم تعنى فى طرق اللعب الحديثة ألا يتحرك اللاعب من مكانه أو منطقته المحددة فى طريقة اللعب، وإنما أصبح من أهم واجبات كل لاعب أن يدرك أنه مع فهمه ووعيه الكامل لواجبات مركزه، عليه أن يتحرك فى الملعب فى كل الاتجاهات، مادام ذلك يساعد على تنفيذ خطط اللعب الهجومية أو الدفاعية وأن يكون تحركه مدروساً وذا فاعلية.

طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهى ٤ : ٤ : ٢ و ٢ : ٥ : ٣ و ١ : ٤ : ٢ : ٤ : ٢ غير واضحة أثناء سير المباريات، إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة، وخاصة عند الهجوم لفتح ثغرات فى دفاع الفريق المنافس. أما عند الدفاع فإن أغلب الفرق تلعب بخط ظهر مكون من أربعة لاعبين بدون ظهير قشاش على أن يقوم ظهيرا الوسط بتغطية بعضهما البعض، وتلعب بعض الفرق بظهير حر أو قشاش وظهير وسط وظهيرى جانبيين، ومع ذلك فإن هذا التشكيل التقليدى لخط الظهر أوشك على الاختفاء تدريجيا، وجاء تشكيل ثالث لخط الظهر ليتكون من ظهير قشاش وظهيرين للوسط مهمتهما مراقبة لاعبى رأس الحربة للفريق المنافس، ثم يوجد أمامهما لاعب مهمته ربط الدفاع، ثم لاعبا خط الوسط على الجانبين تكون مهمتهما الدفاع عند الأجنحة للفريق المنافس.

ووفقا لنوعية لاعبى خط الوسط الممتازين المتاحة لكل مدرب فإن عدد لاعبى خط الوسط اختلف من فريق لفريق بحيث أصبح لا يوجد تشكيل موحد أو عدد معروف لهذا الخط.

ولو أن بعض الفرق لا تقوم باستخدام طريقة رجل لرجل عند الدفاع إلا أنها مع ذلك تستخدم دفاع رجل لرجل فى بعض المواقف، وعلى سبيل المثال فإن ظهيرى الوسط يراقبان دائما لاعبى رأس الحربة فى الفريق المنافس أو المهاجم الذى يوجد أمامه، ويتحرك معه مهما غير من مركزه . كما أن جميع الفرق تخصص لاعبا لمراقبة اللاعب الخطير فى الفريق المنافس ويلعب معه بطريقة رجل لرجل من منتصف الملعب. عموما فإن طريقة دفاع رجل لرجل تنجح باستمرار فى المنطقة الخطرة التى تتكون من منطقة الجزاء وخارجها بخمسة أمتار من كل جانب.

ولقد أصبح واجب الظهير الحر الذى يلعب أمام خط الظهر أن يتحرك فى المنطقة أمام خط الظهر ويراقب اللاعب الذى يوجد فى هذه المنطقة، بالإضافة إلى واجب أساسى هو تثبيت واتزان الدفاع أمام خط الظهر، وذلك بقطع التمريرات فى هذه المنطقة، كما يقوم بتغطية لاعبى الدفاع عند تقدمهم أماما عند الهجوم، ويساعد فى الهجوم، وكثيرا من هؤلاء اللاعبين يتحركون فى مختلف الجهات لمساعدة الهجوم، ويصبحون من مفاتيح اللعب،

وأصبح هناك الآن تعريف جيد للتحرك الخططى يقول «ليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تصرفاته في اللعب ولكن قدرته على ما يستطيع أن يفعل».

وفى كرة القدم الحديثة تلعب فرق كثيرة بدون أجنحة حقيقية وهذا الواقع له دور فى تحديد عمل لاعبى الظهر وبعض لاعبى خط الوسط، والهجوم حاليا يتشكل من لاعبين اثنين كرأس حربة أحدهما متقدم قليلا عن زميله. ولما كان من المهم أن يبقى عدد لاعبى خط الوسط كاملين حتى يمكنهم السيطرة على نصف الملعب، لذلك أصبح من المهم أن يقوم الظهيران بعمل الجناحين. وفى حالة تقدم أحد لاعبى خط الوسط للقيام بعمل الجناح يتقدم الظهير لأخذ مكانه.

ومن المؤكد أن التمريرة العرضية التى يقوم بها الجناح أصبحت خطيرة جدا لو أحسن المهاجمون استغلالها. لهذا كان على لاعبى الظهر التدريب على دقة ركل الكرة لتسقط داخل منطقة الجزاء عند الزميل، كما أصبح أيضا من المهم أن يجيد الظهر أداء مهارة المراوغة المرتبطة بالجذع، من هذا التحليل لواجبات الظهير أصبح الظهير الممتاز حاليا هو الذى يجمع بين صفات خط الظهر وخط الجناح وخط الوسط وأصبح هناك الآن ظهراء لهم قدرة على تسجيل الأهداف - كذلك فإن الظهير الممتاز هو الذى يستطيع أن يتحرك بقدرة ويتخلص من المنافس عند الهجوم فى المساحة الضيقة بجانب خط الجانب للملعب. والظهير الجيد الآن هو الذى يستطيع أن يركل الكرة من مركز الجناح داخل منطقة الجزاء وليس خارجها.

وفى طرق اللعب الحديثة أصبحت هناك صعوبة فى أن يتصرف اللاعب مفتاح اللعب بسهولة نظرا لوقوعه دائما تحت ضغط اللاعب المنافس الذى لا يسمح له باللعب مستريحا. لذلك لم تصبح المهارة الفنية هى العامل الفاصل فى حسن تصرف لأعب خط الوسط، ولكن أصبحت الصفات الإرادية والصفات البدنية هى التى تظهر الفرق بين أداء اللاعبين.

ولاعبو خط الظهر الممتازون حاليا لهم قدرة على التوقع السليم والمهارة فى مهاجمة المنافس واستخلاص الكرة منه لبدء الهجوم المضاد. وفى نفس الوقت تكون لديه القدرة على التخلص من رقابة المنافس له عند بدء عملية الهجوم لفريقه ليستطيع أن يشارك فيها.

وكرة القدم الحديثة لعبة وإن كانت تتصف بالسهولة والبساطة إلا أنها مركبة ومعقدة من حيث متطلباتها بحيث أصبح من الصعب على الخبراء توقع نتائج المباريات.

أهميه طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق فى أن يعتاد كل لاعب اللعب بطريقة منظمة أثناء التدريب. وينعكس هذا التعود المنظم فى التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية. فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه فى حيز الملعب، أو المنطقة التى يلعب فيها، بحيث يستفيد فريقه من لعبه، أو تحركه، فاللعب فى منطقة محددة له يجعله قادراً على إدراك موقعه من اللعب بسرعة، مما يساعده على التصرف السليم هجوماً أو دفاعاً، فهو يستطيع أن يمرر الكرة بدقة إلى زملائه اللاعبين فى مختلف المراكز، كما أنه يستطيع أن يغطيهم فى الوقت المناسب.

ولما كانت السرعة مع سلامة التصرف من الأهمية بمكان فى كرة القدم الحديثة، فقد اقتضت طريقة اللعب من اللاعب ألا يتصرف بطريقة آلية. وإنما يجب أن تكون لديه القدرة على إدراك سير اللعب، وحسن التقدير، لما يجب أن يقوم به كلاعب داخل إطار خطة لعب الفريق.

والطريقة تعنى كيف يستطيع الفريق بناء خططه الهجومية، وكيف يتحول إلى تنظيم صفوفه أثناء الدفاع. وهذا يعنى أن كل لاعب فى الفريق مهما كان مركزه يجب أن يستفيد من طريقة اللعب فى معرفة وإدراك التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس، بالإضافة إلى الفهم الكامل، والمعرفة التامة، لتنوعات مختلفة لخطط الهجوم وتكيفات متعددة للدفاع.

وتسمى طرق اللعب المختلفة غالباً وفقاً لترتيب مواقف اللاعبين أثناء المباراة- أو فى الحقيقة - فى أغلب أوقاتها، إذ أنه أثناء المباراة، ومن خلال وعى اللاعبين للمفهوم الحقيقى للطريقة، لا يستطيع المرء أن يلاحظ بدقة مواقف اللاعبين نظراً لتحركهم فى مختلف المراكز أو الأماكن فى الملعب، مع حسن تبادلهم لمراكزهم.

وفى جميع طرق اللعب الحديثة أصبحت منطقة الوسط لا تقتصر أهميتها على السيطرة على منتصف الملعب، بل إن أهمية هذه المنطقة أصبحت أساسا فى أنه منها تبدأ الهجمات المبنية على الخطط الهجومية للفريق.

ولما كانت أغلب الطرق الحديثة هى نسبيا طرق دفاعية أكثر منها هجومية إذ أن عدد المدافعين يكون غالبا أكثر من عدد المهاجمين باستمرار. لذلك أصبح التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء أمرا صعبا، ومن هنا أصبح من أهم واجبات لاعبى خط الوسط محاولاتهم المستمرة فى التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء، وعندما يكون لاعبو الدفاع ذوى مقدرة على التصويب من بعيد، فإنهم يصبحون خطرا على الفريق

المدافع الذى يضطر لأن يجعل بعض مدافعيه يراقبون هؤلاء اللاعبين ليمنعوهم من التصويب، وبذلك يقل عدد المدافعين الذين يمكن أن يتكتلوا أمام مرماهم لحمايته، وهذا يسمح للاعبى الهجوم بالتحرك بحرية أكثر، وأخذ الأماكن، أو انتهازهم فرصة وجود ثغرة للتصويب.

تنوع وكثرة طرق اللعب:

ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها إلى:

* اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبى الفريقين شديداً وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.

* كثرة عدد لاعبى الفريقين نسبياً (٢٢ لاعباً).

* مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه المهارى والفنى والخططى، حتى يتغلب على الخصم.

* اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعى، وفى نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.

ومع تقدم قدرة اللاعبين المهارية، وكفاءتهم الخططية، لا يمكن القول أن هناك الطريقة «المثلى» أو الطريقة «النهائية» التى ليس بعدها طريقة.

ومع أن نجاح أى طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين، فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعباً ممتازاً أن يصلوا إلى اللعب الجماعى المنتج، ولا أن يكونوا فريقاً ناجحاً بدون طريقة. ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه يملأ واجبات مركزه بدقة وقدرة، وفقاً للطريقة التى يختارها المدرب ليلعب الفريق بها. ولا تنجح طريقة اللعب لأى فريق إلا إذا توفر فيها الشرطان الآتيان:

١- أن يدرك كل لاعب فى الفريق واجبات مركزه.

٢- أن يكون كل لاعب أهلا لشغل مركزه.

النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب:

أولا: يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جداً، مما لا يعطى اللاعب الفرصة للتركيز فى تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.

ثانياً: يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة. ويعنى هذا أن المدرب يضع فى اعتباره بالإضافة إلى مواطن قوة لاعبيه - من حيث مهارتهم الفنية - وكفاءتهم الخططية - مواطن الضعف فيهم.

ثالثاً: يجب أن يضع المدرب فى اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين، وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعى للفريق.

رابعاً: يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعب الهجومي لخط الهجوم والارتفاع بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.

على كلٍّ مهما كانت طريقة اللعب التى سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة فى تشكيل اللاعبين، وبناء على الخبرات والدراسات التى أجريت حديثاً فإن أى طريقة تبنى على ما يأتى:

١- خط ظهر مكون من لاعبين أمام المرمى.

٢- خط وسط مكون من لاعبين اثنين.

٣- لاعبين رأس حربة فى الهجوم.

٤- يبقى بعد ذلك ٤ لاعبين يضعهما المدرب وفقاً لخطة المباراة وبذلك يمكن تشكيل أى طريقة من طرق اللعب الحديث مع ملاحظة أسس اللعب الآتية:

أسس لعب خط الهجوم:

(أ) المرونة فى حركة الهجوم وذلك عن طريق الجرى، وتبادل المراكز.

(ب) تبادل اللعب بعرض الملعب وبالعمق.

(جـ) المفاجاة، ويعنى ذلك عمل ما لا يتوقعه الخصم.

(د) الاختراق لصفوف دفاع الخصم

(هـ) إنهاء الهجوم بالطريقة المثلى بالتصويب.

(و) قوة وسرعة التمريرات.

أسس لعب خط الوسط:

(أ) فتح الثغرات فى دفاع المنافس.

(ب) عمل الهجوم المضاد وبناء الهجمات.

(جـ) الضغط المستمر على المنافسين عند الدفاع وخاصة اللاعب المستحوذ على الكرة، مع تغطية الزميل.

(د) تأخير هجوم الخصم حتى يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم المناسبة.

(هـ) سرعة نقل الكرة للمهاجمين.

أسس لعب خط الدفاع:

(أ) الضغط على لاعبى الهجوم للفريق المضاد، فعلى كل لاعب مدافع أن يراقب مراقبة ملاصقة لاعباً مهاجماً.

(ب) تأخير هجوم الفريق المضاد عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين حتى يعود باقى اللاعبين لأخذ أماكنهم فى الدفاع.

(جـ) الوقوف بعمق، ويعنى ذلك عدم وقوف لاعبى خط الدفاع على خط واحد حتى لا يمكن اختراقهم بلعبة واحدة. بل يجب أن يكون موقف لاعبى الدفاع واحدا خلف الآخر بميل حتى يمكن تغطية بعضهم بعضا.

(د) تكون رقابة رجل لرجل عندما تكون الكرة قريبة من اللاعب، أما دفاع المنطقة فعندما تكون الكرة بعيدة عنه.

(هـ) المهاجمة والكفاح لاستخلاص الكرة هما الواجبان الأساسيان للاعب الدفاع، لذلك يجب ألا يترك المدافع فرصة للمهاجم مهما كانت صغيرة ليلعب الكرة وهو فى وضع مستريح.

لا جدال فى أن بطولة العالم فى كرة القدم تمثل قمة الفن، والأداء العالى فى كرة القدم، فالمنافسة بين الفرق المشتركة فى البطولة هى عرض حى رائع للإعداد العلمى المخطط قام به مدربون ذوو علم وخبرة.

ويقوم كل مدربى العالم بعد البطولة بتحليل المباريات والأخذ بالنواحى الإيجابية التى تظهر فى المباريات والابتعاد عن النواحى السلبية، وهذا التحليل وهذا الفهم لتطور اللعب هو سبب تقدم كرة القدم، وينعكس أثره مباشرة على البطولة التى تليها. وكما أسلفنا فطريقة لعب البرازيل عام ١٩٥٨ أثرت على طرق وخطط اللعب بعد ذلك.

وتتميز الفرق التى تستخدم طرق اللعب الحديثة بالآتى:

١- قيام الهجوم بمساعدة الدفاع والعكس.

٢- قدرة جميع لاعبى الفريق على تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية.

٣- قيام الدفاع باللعب الضاغط المستمر والتغطية بأكثر من لاعب.

٤- سرعة تغيير الهجوم من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، وما يتبع ذلك من سرعة التغطية من الدفاع.

٥- قدرة لاعبى خط الوسط على التصويب القوى المفاجئ من خارج منطقة الجزاء، كذلك ظهرت مقدرة بعض لاعبى خط الظهر على التصويب الدقيق القوى.

٦- التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم المفاجئ عن طريق الجناحين.

٧- الجرى الحر لأخذ الأماكن والتبادل المستمر لمراكز اللاعبين بين لاعبى الهجوم وخط الوسط والظهيرين وذلك بهدف فتح الثغرات لاختراق دفاع الخصم.

٨- المهارة الفنية، والقوة البدنية، للاعبى رأس الحربة مما يجعلهم قادرين على التصويب بقوة من الأوضاع الصعبة، وكذلك استطاعتهم تحمل ضغط لاعبى الدفاع.

٩- الفهم الفردى والمعرفة الممتازة للاعبين لأصول خطط اللعب الفردية والجماعية.

١٠- القدرة على الوصول إلى مرمى الفريق المنافس باستمرار وتشكيل خطورة دائمة على دفاع المنافس ومرماه.

١١- ارتفاع المستوى المهارى لجميع اللاعبين مما يجعل الفريق قادرا على تنفيذ خطط اللعب الفردية بالسرعة المثالية المطلوبة.

١٢- سرعة الأداء وسرعة الاستجابة لدى كل اللاعبين مما يجعل الفريق قادرا على التحول إلى تنظيم دفاعه فى الوقت المناسب.

ومن تحليل مميزات اللعب فى بطولة العالم الأخيرة، نستطيع أن نوجه بعض النصائح التالية للمدربين:

* يجب أن يهتم المدرب اهتماماً خاصاً بالإعداد البدنى، ويعمل على تنمية صفة السرعة على وجه الخصوص، وهنا فى هذا المجال يستحسن أن يختار المدرب تمرينات السرعة المرتبطة بتطوير المهارات الأساسية.

* الاهتمام بالإعداد الذهنى للاعبين حتى يمكن أن تكون لديهم المقدرة على الفهم وتحليل المواقف بالسرعة المطلوبة، للعب وهنا يجب أن يعتنى المدرب باختيار التمرينات الفنية الخططية وخاصة التمرينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب.

* الظاهرة التى أصبحت واضحة الآن هى أن اللاعب الممتاز هو الذى يبتعد عن اللعب المظهرى، وأن الأداء السهل السريع المباشر هو السمة الغالبة للاعبين الممتازين، فاللعب المباشر يمثل مقدرة اللاعب على التفكير السليم السريع، والتصرف الناجح، والمقدرة المهارية الفائقة فى إتقان أداء المهارات الأساسية - وهذا لا يقلل من ضرورة إتقان اللاعب لمهارة المحاورة.

* يقع على خط الدفاع الأول - وهو مكون من الجناحين ولاعبى خط الوسط - مهمة بدء الدفاع مباشرة بعد فقد الفريق للكرة، وهذا يعنى أنه يتحتم على أى منهم يكون قريباً من المهاجم الذى معه الكرة أن يقوم بمهاجمته فوراً فى محاولة استخلاص الكرة، أو على الأقل يمنعه من لعب الكرة مستريحاً، وذلك بالضغط عليه باستمرار، ومعاكسته، وفى نفس الوقت يكون هناك أكثر من مدافع حول زميلهم لتغطيته أو لقطع التمريرات. إن ضغط لاعبى الدفاع وكفاحهم المستمر لاستخلاص الكرة يمثل الآن طابعاً مميزاً للدفاع الذى يلعب بطريقة سليمة.

* يجب أن يهتم المدرب اهتماماً خاصاً بتدريب لاعبى الهجوم ووضع خطط اللعب التى تتمشى مع قدراتهم مع العناية الخاصة بتنمية مقدرتهم على التصويب من خارج منطقة الجزاء، والعمل على تحسين سرعتهم. إن طابع اللعب الحديث هو اللعب الهجومى فى محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف كهدف أساسى للعب، ثم يأتى بعد ذلك اللعب الدفاعى. وإن خلق المهاجم الخطير عملية صعبة تقتضى من المدرب مجهوداً كبيراً.

الباب السادس

الإعداد النفسى



الإعداد الذهنى

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس، وبصورة خاصة فى اللحظات الحرجة من المباراة، والإعداد الذهنى هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية، ويخطئ كثيراً المدرب الذى يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد، ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة. والإعداد الذهنى يعنى كل الطرق والوسائل التى يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً ذا مبادأة، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخططية فى الوقت المناسب. والإعداد الذهنى والتعليم النظرى يمثل حالياً جزءاً هاماً دائماً من التدريب الحديث. ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله لاعبوه أثناء المباريات.

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

أولا – تركيز الانتباه:

تستدعى المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة، ألا وهى تركيز الانتباه، الذى له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف وتعددها وتعقدها. وتركيز الانتباه مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضاً وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقى والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدى العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة.

ومن البديهى أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمراً خلال وحدة التدريب، ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التى يطلبها المدرب من اللاعب.

ثانيا – الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية. فالملاحظة تعطى اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة، وبالتالى على أدائه الرياضى. ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتى:

- يعطى اللاعب واجباً معيناً ليقوم بملاحظته أثناء التدريب.
- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب، أو أثناء التقسيمات، أو المباريات التجريبية، ثم أخيراً أثناء المباريات الرسمية.

- ومن المهم هنا أن يعلم المدرب اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها. وتعتبر الملاحظة الأساس الذى يبنى عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج، ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.

ثالثا - التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً فى أداء اللاعب أثناء المباراة، فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها، ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف، وتستدعى المواقف المتغيرة فى مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة. وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث فى الملعب.

وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير. فالمدرب يعمل دائماً على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب فى مواقف مختلفة تجعله يفكر فى التحرك الخططى المطلوب. والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمى فى اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التى تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة، والثبات، والثقة، والتوقيت السليم.

رابعا - المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة. إن اللاعب الذى تكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن تعقبهما مقدرته على الاستنتاج السليم لما لاحظه حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله. ولأهمية هذه العملية فى المباراة يجب أن يعطى المدرب اللاعبين تمرينات متنوعة حتى تنمى هذه المقدرة.

خامسا - سرعة التصرف:

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التى تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة. وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التى تصل إليه وتفهمها، متمكناً من التفكير السريع، مستنتجاً ما يجب عمله، ومنفذاً التحرك المطلوب فى الوقت المناسب تماماً - كان لذلك كله أثره الفعال فى أدائه السليم أثناء المباراة. ومن واجب المدرب هنا أن يعلم اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع

اللعب، وسرعة التصرف بطريقة سليمة- ومع تكرار التمرينات الخططية التى تشبه ما يحدث فى الملعب على وجه الخصوص، وتنوع هذه التمرينات، يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف، وزيادة مقدرته على التصرف السريع.

طرق تدريب المقدرة الذهنية:

هناك ثلاث طرق من أشكال تدريب المقدرة الذهنية.

التعليم النظرى (قبل التدريب):

يكون التعليم النظرى من خلال الإرشادات النظرية التى تعطى خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب، أو عند تقييم المباريات، أو أثناء المناقشات النظرية.

ويكون هدف التعليم النظرى هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية بحيث يمكن تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب. وأثناء التعليم النظرى يجب أن يلاحظ المدرب ما يأتى:

- التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة.
- تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات.
- المحاولة الذاتية لكل لاعب فى المعرفة والمحاولة الدائمة فى الابتكار.
- ضمان القياس المنظم للمعرفة لدى اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء التدريب والمباريات.

التوجيه النظرى خلال التدريب:

ويعنى هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط، ويوجهه، ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملى للمعرفة التى حصل عليها نظرياً من قبل، وأن يحاول التحقق من مقدرته الذهنية وتنميتها وتثبيتها. وهنا يلاحظ:

- أن الإعداد الذهنى هنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملى ويتحقق به.
- أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العملية.
- أنها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب.

تنظيم الإعداد الذهنى (بعد التدريب) :

ويعنى هذا أن المدرب يعطى نشاطاً يسعى إلى تعليم المقدرة على التطبيق، ويلاحظ هنا:

- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة:

- استثارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين فى محاولة إيجاد الحلول للواجبات.

- تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب فى التحسين والارتقاء إلى ما هو أحسن.

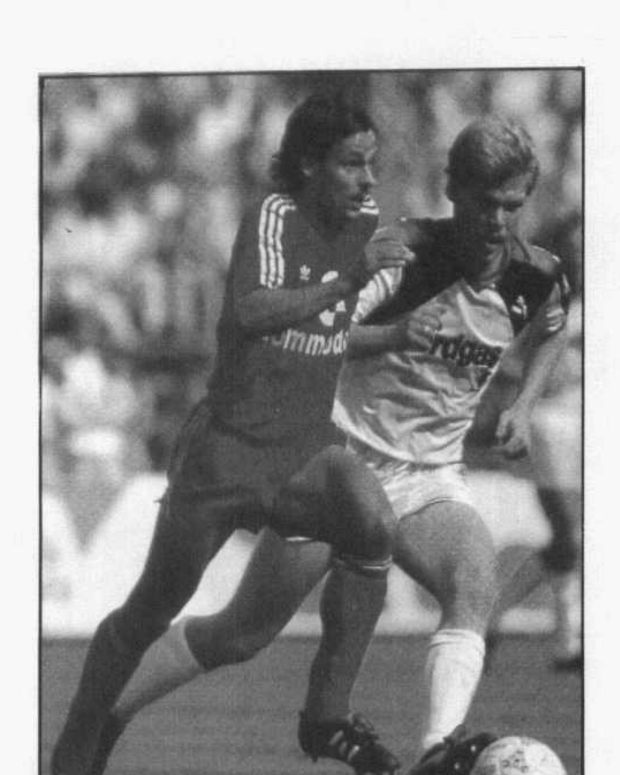
وعموماً فإن اللاعب المعد ذهنيا تكون سرعة تلبيته أسرع من غيره- وسرعة التلبية تلعب دوراً هاماً فى أداء لاعب كرة القدم بلاشك، وهى تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث.

وأحب أن أشير هنا إلى أن الإعداد الذهنى أصبح الآن من أهم واجبات التدريب التى يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم. ولقد أصبح من أهم ما يميز اللاعب الحديث أن يكون خلاقاً ذا مبادأة، حسن التصرف فى الملعب، وهذا لن يتأتى إلا بالإعداد الذهنى السليم، وأصبح أيضاً اللاعب الذى يلعب كالآلة (بقدمه فقط) ويتحرك فى الملعب بدون تفكير نقطة ضعف فى فريقه مهما كانت قدراته البدنية ومقدرته الفنية. ولا غرو أن نرى فرق كرة القدم الكبرى ومنتخبات الدول تلعب بترابط شديد، وفهم متبادل بين لاعبيها، وهذا الترابط ليس فقط نتيجة للخبرات الخططية، ولكنه يرجع أساساً إلى الإعداد الذهنى الممتاز.

الباب الخامس



الإعداد الذهنى





الإعداد النفسى

مفهوم الإعداد النفسى:

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهى ذات شقين لا ينفصلان هما:

* الشق التعليمى: ويشمل الإعداد البدنى، والمهارى، والخططى، والذهنى وقد سبق الكلام عنها.

* الشق النفسى التربوى: وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمى تماماً، بل هو الفيصل فى المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان فى نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية. عندئذ تكون الصفات الإرادية هى التى تقرر نتيجة المباراة.

لذلك فالإعداد النفسى للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً النواحى التعليمية. والإعداد النفسى يعنى كل الإجراءات والواجبات التى يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر فى أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد ... إلخ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسى للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة.

أنواع الإعداد النفسى:

والإعداد النفسى للاعب ينقسم إلى نوعين:

أولا: إعداد نفسى طويل الأجل للمباراة.

ثانياً: إعداد نفسى مباشر (قبل المباراة مباشرة).

أولا - الإعداد النفسى طويل الأجل للمباراة:

أهدافه:

* تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.
* التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب.

* التدريب للتعود على الظروف التى قد تحدث فى المباريات حتى لا يفاجأ اللاعب بها.

* التقوية العامة للأداء الرياضى من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية.

الإجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق هذه الأهداف:

* العمل على تنمية شخصية اللاعب بإعطاء تمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة والعزيمة والكفاح .. إلخ، والقيم الخلقية كالعمل على النصر والخلق الرياضى واحترام الحكم والمنافس، ولا يعنى ذلك وجهد تمرينات خاصة بالسمات الإرادية، ولكن يعنى أن تعطى تمرينات خططية أو مهارية معينة تنمى فى اللاعب هذه الصفات. فمثلا تمرين ٤ × ٢ مع تركيز المدرب على استمرار اللاعبين فى بذل الجهد فى محاولة استخلاص الكرة من اللاعبين الأربعة المنافسين يقوى من سمات اللاعبين الإرادية.

* العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب وذلك بإعداده الذهنى وتفهمه لدقائق فن الأداء للمهارات الأساسية ومعرفته لأخطاء الأداء المهارى التى يؤديها ومحاولته الذاتية فى إصلاحها بطريقة سليمة، إتقانه لخطط اللعب وتفاهمه مع زملائه، هضمه لخطة المباراة وواجباته وواجبات زملائه. كل هذه الأمور تبعث الثقة فى نفس اللاعب، وكلما ارتفع مستوى أدائه وتفهمه لواجباته ازدادت ثقته بنفسه وقدرته على الأداء السليم أثناء المباراة.

* المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة:

(أ) الخصم: نوعيته - مقدرته المهارية - سرعته - مميزاته - عيوبه - تكوينه البدنى. وعلى المدرب أن يشرح للاعب شرحاً وافياً الطريقة التى سيلعب بها ضد هذا المنافس، بل يستحسن أكثر من ذلك أن يقوم المدرب بتدريب اللاعب على اللعب ضد زميل له نفس مميزات اللاعب المنافس تقريباً حتى يتعود اللاعب على طريقة اللعب القادمة ضد هذا المنافس.

(ب) الملعب: نوع الأرض - اتساع الملعب وطوله - شكل المدرجات.

(جـ) وقت المباراة.

(د) الجو.

(هـ) الجمهور.

وسبق أن تكلمنا عن ذلك فى خطط المباراة. ولكن هنا يجب أن يقوم المدرب بإعطاء فكرة واضحة عن كل هذه العوامل ويرشد اللاعبين عما يجب عمله إزاء هذه العوامل حتى

ينزل اللاعبون الملعب وهم مدركون تمام الإدراك كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية. وهذا الفهم والإدراك يؤثر فى اللاعبين نفسياً بدون شك.

* خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد والعرق فى سبيل الفوز بالمباراة.

والدوافع القوية تجعل الناشئين يتغلبون على الخوف من الخصم أو المباراة - وكثير من المدربين يلجأ إلى الدوافع المادية قبل المباراة الهامة لإغراء اللاعبين ببذل أكبر جهد، وهذا وإن كان مؤثراً أحياناً إلا أنه له خطورته أيضاً.

الإعداد النفسى المباشر:

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة. فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب فى فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة فى محاولة التنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل بدء المباراة توجيهاً سليما هو عامل هام فى تحديد سير المباراة لما لهذه اللحظات من تأثير كبير على حسن أداء اللاعب خلال المباراة. وكثيراً ما يخطىء المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب. ويطلق على الحالة التى يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة «حالة ما قبل البداية» وهى ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها. ولقد أوضحت الملاحظات النفسية أن «حالة ما قبل البداية» يمكن أن تنشأ فى ثلاثة أشكال يمر اللاعب بأحدها وهى:

١- حالة الاستعداد المثالى للمباراة.

٢- حالة حمى البداية.

٣- حالة عدم المبالاة بالبداية.

ويمكن أن يوضع فى الاعتبار أن اللاعب قد تتغير حاله قبل البداية فجأة من حالة إلى حالة أخرى.

حالة الاستعداد المثالى للمباراة:

* الأعراض النفسية:

(أ) استثارة مثالية معتدلة.

(ب) السرور من المباراة.

(جـ) انتظار هادىء بدون شد عصبى.

(د) تركيز الانتباه بالنسبة للمباراة.

(هـ) استعداد ذهنى مثالى من ناحية الإدراك والتفكير فى الواجبات الخاصة بمركزه وطريقة لعبه ضد المنافس.

* **الأعراض الفسيولوجية:**

تقوم جميع أجهزة الجسم بأداء عملها بطريقة طبيعية.

* **السلوك أثناء المنافسة:**

(أ) قدرة اللاعب على الأداء المهارى بدقة وانسيابية فى الحركة مع القدرة على التحكم فى حركاته.

(ب) القدرة على تنفيذ خطط اللعب بوعى وإدراك لواجبات مركزه فى اللعب.

(جـ) قدرة اللاعب على إعطاء كل طاقته فى اللعب مع المقدرة على الاقتصاد فى المجهود وتوزيعه خلال المباراة.

(د) استعداد ذهنى مثالى لإدراك المواقف المختلفة أثناء سير المباراة والاستجابة السليمةلها.

حالة حمى البداية:

* **الأعراض النفسية:**

(أ) تشتت انتباه اللاعب وعدم القدرة على التركيز.

(ب) شدة الاستثارة والاضطراب.

(جـ) التسرع بدون سبب.

(د) تمرجح الحالة الانفعالية للاعب.

(هـ) الشعور بضعف الأداء.

(و) الخوف من الخصم.

(ز) عدم شعور اللاعب براحة نفسية وفسيولوجية.

* **الأعراض الفسيولوجية:**

(أ) زيادة سرعة ضربات القلب (النبض).

(ب) زيادة سرعة التنفس.

(جـ) الرغبة الماسة فى التبول.

(د) زيادة إفراز العرق.

(هـ) الإحساس بضعف الأطراف وارتعاشها.

* السلوك أثناء المباراة:

(أ) عدم قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة على حركاته مما يجعل أداءه المهارى سيئاً.

(ب) بذل جهد كبير فى المباراة، والخطأ فى توزيع المجهود على الزمن الذى تستغرقه المباراة.

(جـ) سرعة الاستجابة تكون غير صحيحة.

(د) استعداد ذهنى غير سليم مما يؤثر فى تنفيذ خطط اللعب أو واجبات المركز الذى يشغله.

(هـ) فقد الإحساس بالإيقاع السليم فى الأداء.

حالة عدم المبالاة بالبداية:

* الأعراض النفسية:

(أ) انخفاض درجة التركيز والانتباه والتفكير.

(ب) حالة مزاجية سيئة.

(حـ) هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة وعدم الميل للكفاح.

(د) الإحساس بضعف الأداء.

(هـ) الرغبة فى عدم اللعب ومحاولة التهرب من المباراة.

* الأعراض الفسيولوجية:

(أ) انخفاض درجة الاستثارة.

(ب) كسل.

(جـ) ميل للنوم.

* **السلوك في أثناء المنافسة:**

(أ) فقد الميل للكفاح.

(ب) هبوط النشاط الإرادى للفرد.

(جـ) عدم مقدرة الفرد على تعبئة كل قواه.

(د) انخفاض فى المستوى الحركى.

(هـ) عدم التمسك بالواجب الخططى.

(و) إفساد لعب الفريق.

* **الإجراءات التى يتخذها المدرب فى حالتى حمى البداية وعدم المبالاة بالبداية:**

أولا: يهتم المدرب بالإعداد طويل المدى الذى ذكرناه سابقاً خلال الأسبوع قبل المباراة.

ثانياً: محاولة وصول اللاعب إلى الاتزان النفسى والعصبى قبل المباراة وذلك بإجراء الآتى:

(أ) يعمل المدرب على شغل تفكير اللاعبين فى أمور مرحة.

(ب) التزام المدرب الهدوء نحو المباراة وعدم المبالغة فى قوة الخصم.

(جـ) ابتعاد المدرب عن الوعيد والتهديد خوفاً من الهزيمة.

(د) مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار وتركيز، ثم التمنيات للاعبين بالتوفيق وحسن الأداء مع الحث على بذل الجهد.

(هـ) التدفئة القوية – بمعنى أن يقوم اللاعبون بتمرينات التسخين لمدة كافية ومناسبة تجعلهم يرغبون فى اللعب ويشتاقون إليه ولا يهابون المباراة.

الصفات الإرادية الهامة للاعبى كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائماً فى ذهن المدرب أثناء وضعه خطة التدريب الطويلة وخلال وحدة التدريب اليومية – وهذه التنمية تكون غير مباشرة أى غير ظاهرة، ولكنها ولا شك موجودة دائما. وسأذكر هنا بعض هذه الصفات الهامة وطرق تنميتها.

١ – الثقة بالنفس:

تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح فى أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة

المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهارى والتصرف الخططى السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس.

ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمى المنظم المستمر، ومهمة المدرب هنا هى وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية، والقدرة على الأداء المهارى الخططى السليم، بالإضافة إلى الإعداد الذهنى، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته فى الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليماً يشعر قطعاً بالثقة بالنفس. وكلما نجح اللاعب فى أدائه زادت ثقته بنفسه وازداد حسن أدائه.

٢ - الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً فى كرة القدم. ففى كرة القدم تكون الكرة فى حيازة لاعب ويحاول المنافس مهاجمته للاستحواذ عليها. وهذا يقتضى من المدافع جرأة وشجاعة، والعكس أيضاً صحيح، فمحاولة خداع المدافع المنقض ومحاورته تقتضى شجاعة وجرأة من المهاجم، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته، ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور مما يترتب عليه سوء الأداء. والتمرينات المركبة مع مدافع إيجابى تنمى لدى اللاعبين صفة الجرأة.

٣ - الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التى يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع - ولتطوير هذه الصفة لدى اللاعبين يعطى المدرب تمرينات ٢ : ١ ، ٣ : ٢.

٤ - عدم التردد:

كما سبق أن ذكرنا فإن سرعة التصرف من أهم مكونات الحالة الذهنية للاعب، ولكى يستطيع اللاعب أن يتصرف بسرعة يجب أن يتحلى بصفة عدم التردد. وعدم التردد صفة هامة للاعب الهجوم خاصة عند التصويب. أو عند محاولة مفاجأة الخصم. أما بالنسبة للاعب الدفاع فتظهر بوضوح عند مهاجمته للخصم المهاجم فإن التردد يكون حينئذ وبالا على الفريق.

وعند التدريب يجب أن يلاحظ المدرب تصرفات اللاعب ويعمل على ألا تتصف تحركاته بصفة التردد وخاصة تغطية لاعب الدفاع لزميله أو مهاجمة الدفاع للهجوم. أما لاعبو الهجوم فيجب ألا يترددوا فى التصويب باستمرار.

٥- المثابرة:

لما كانت المواقف فى كرة القدم متعددة وصعبة، ومحاولة الهجوم لاختراق دفاع الخصم فى محاولة تسجيل هدف تستدعى من لاعبى الفريق استمرار المحاولة طول فترة المباراة، والمثابرة هنا عامل هام، إذ أن الفريق أو اللاعب الذى لا تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل باستمرار فى محاولات متكررة للوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل هدف.

كذلك فإن لاعبى الدفاع يجب ألا يتخاذلوا إطلاقاً فى أى لحظة من لحظات المباراة ويجب أن يستمروا فى أداء واجبهم الدفاعى بكل قوة وهنا تبرز أيضاً صفة المثابرة بالنسبة للمدافعين. ولتنمية هذه الصفة يعطى المدرب تمريناً مركباً أو يشبه ما يحدث فى المباراة لفترة زمنية طويلة ويطلب من اللاعبين الاستمرار فى الأداء القوى وعدم التخاذل وبذلك تنمى فيهم صفة المثابرة.

٦ - التصميم:

صفة أخرى لها قيمتها فى أداء الفريق عامة واللاعب خاصة. فالتصميم يعنى إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومى والدفاع فى كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التى تقابله أثناء المباراة وخاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة فى صالح فريقه، ففى مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دوراً هاماً فى رفع الروح المعنوية للفريق. وكثيراً ما تتحول نتيجة المباراة لإصرار الفريق على الفوز رغم هزيمته فى فترة من فترات المباراة.

٧ - المبادأة (المبادرة)

هذه صفة تميز اللاعب الممتاز عن اللاعب العادى، فلاعب الهجوم الذى تكون لديه المقدرة على المبادأة هو اللاعب الذى يفرض تحركاته الخططية على الخصم ويجعله دائماً تحت سيطرته، بمعنى أن اللاعب الذى يقوم بالمبادرة فى التحرك الخططى يجعل الخصم دائماً لا يفكر إلا فى محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية وبذلك يفقد هو عنصر المبادأة

والإعداد الذهنى للاعب هام جداً لإكسابه عنصر المبادأة، فهو يكتسبها أثناء الإعداد الذهنى النظرى والتطبيقى فى الملعب، ومن واجب المدرب العناية التامة بتنمية هذه الصفة حتى يكون لديه فريق قادر على ابتكار خطط لعب متنوعة وفقاً لسير المباراة



الباب السابع

تخطيط التدريب فى كرة القدم



تخطيط التدريب فى كرة القدم

كما يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً فى جميع المجالات فهو أيضاً له دوره الهام فى التدريب الرياضى

ويتوقف تقدم وتطور الأداء الرياضى للاعب أو الفريق فى أى لعبة على العمل العلمى المخطط، ومعنى التخطيط أن هناك هدفاً (أو أكثر) يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بأنسب الطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف.

ويمكننا أن نعبر عن التخطيط الرياضى بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويرتبط بها المدرب لتحدد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات. ويمكن القول أنه بدون خطة غرضية هادفة توضع بدقة وعناية لا يمكن أن يكون هناك أى تطور أو تقدم وتحسن فى الأداء الرياضى أو فى الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق؛ أو على أحسن الفروض يكون هذا التقدم ضعيفاً وعلى غير أساس.

وفى كرة القدم يلعب التدريب المخطط دوراً هاماً وأساسياً، حيث إن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة، يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة. فمثلا الأداء الرياضى للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، فحسب، بل يعتمد أيضاً على مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة، بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأخيراً على الناحية التربوية والنفسية: كالعزيمة، وروح الكفاح، والتضحية فى سبيل الفريق والعمل على نصرته.

وهذه النقاط الرئيسية المتعددة فى التدريب والتعليم تستدعى أن تكون هناك ولا شك خطة تدريب يضعها المدرب بعناية، وبعد تفكير سليم مبنى على أسس علمية سليمة. وأن تكون هذه الخطة منظمة، ومتدرجة بحيث يضمن المدرب أن يصل فى آخر الأمر إلى الهدف المطلوب الذى وضعت الخطة لتحقيقه.

ومما لا شك فيه أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية، ولكن للخبرة فى ميدان كرة القدم دورها الواضح، وعلى ذلك فلا بد أن يرتبط العاملان معاً.

القواعد الأساسية لخطة التدريب:

* تحديد أهداف خطة التدريب.
* تحديد الواجبات.
* تحديد وسائل وطرق تنفيذ الواجبات.
* تحديد التوقيت الأصلى للمراحل.
* تحديد أنسب النظم.
* تحديد الميزانيات.
* مرونة الخطة.
* التقويم.

مزايا التخطيط فى التدريب:

لما كان التخطيط عملية منظمة، فإن التدريب المخطط تظهر مزاياه فى الآتى:

١- التدرج المنظم فى اختيار التمرينات؛ فكل تدريب يجب أن تكون تمريناته مبنية على التمرينات التى سبق أن تمرن عليها اللاعبون.

٢- يجب أن يراعى المدرب العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية، والمهارات الأساسية والخطط، وأن يتدرب عليها اللاعبون فى وقتها المناسب من فترات التدريب.

٣- يجب ألا يكون إحساس المدرب هو الأساس فى وضع الحمل ودوراته وجرعاته، ولكن يجب أن يكون ذلك مبنياً على الأسس العلمية المعروفة بالإضافة إلى خبرة المدرب وحسن تفكيره.

٤- والتخطيط المعتنى به يتطلب تحليلاً دقيقاً لحالة الحمل، مما يسهل معرفة نقط القوة والضعف فيه.

٥- والتخطيط يحتم أن تكون هناك أهمية خاصة للعمل، وأن يكون هناك تقييم بناء للخطة أثناء تنفيذها.

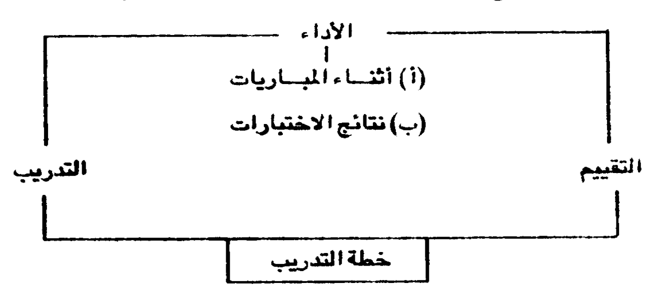
٦- وعن طريق الإعداد الجيد يمكن أن تشكل الطريقة المناسبة للتدريب التى تسمح بحسن سير التمرينات.

٧- وعن طريق التخطيط يمكن تقييم مستوى أداء اللاعب فى أى لحظة خلال الموسم.

٨- يعطى التخطيط الثقة بالنفس، والاطمئنان عند اللاعب، والمدرب بسبب النتائج التى يصلون إليها فى التدريب بسبب العمل المنظم، ومن ثم تنعكس هذه الثقة والاطمئنان على اللاعب أثناء المباراة، والحكم على قدرة اللاعب على الأداء الرياضى المطلوب أثناء لعبه فى المباريات يكون غالباً حكما غير موضوعى حيث إن لكل مباراة ظروفها، لذلك فلكى نحكم

على مستوى أداء اللاعب يجب أن نعمل له اختبارات رياضية بعد كل فترة زمنية، حتى يكون الحكم على قدرة اللاعب على الأداء من خلال نتائج الاختبارات الرياضية، ومن خلال المباريات سليما. وهذان العاملان يتمم أحدهما الآخر لكى نقيم اللاعب على أساس سليم.

والرسم التالى يوضح العلاقة بين الأداء وتقويمه وخطة التدريب.



ويعنى هذا أن الأداء هو المعيار الذى يمكن به أن تقوم خطة التدريب ووفقاً لتقويمنا للأداء يمكن النظر فى خطة التدريب. فإذا كانت النتائج فى الأداء كما هو متوقع فى الخطة. يعنى هذا أن الخطة تسير فى طريقها السليم. أما إذا كانت النتائج على غير ما هو متوقع فتعدل الخطة فوراً بالزيادة أو النقص، أو ينظر فى حالة اللاعب نفسه فقد يكون هو المتخلف عن الخطة نفسها. وهذا التحليل الفترى مهم جداً لأنه الأساس والمعيار الذى يستطيع المدرب أن يحكم على حسن سير وتقدم عمله.

أسس التخطيط:

من الأهمية للمدرب عند وضع التخطيط السنوى للتدريب أن يلاحظ النقاط الثلاث الأساسية الآتية:

- معرفته المسبقة بمواعيد المباريات سواء أكانت هذه المباريات فى الدورى أو الكأس أو المباريات الحبية الداخلية أو الخارجية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضى والمدرب لا يستطيع أن يضع خطته بطريقة سليمة ودقيقة بدون أن يضع فى اعتباره قدرات لاعبيه وفريقه.

- الإمكانيات التى فى متناول يد المدرب.

أنواع الخطط:

تنقسم خطط التدريب إلى:

١- خطط طويلة المدى ومدتها من ٣ - ٤ سنوات وهى التى يضعها الاتحاد العام.

٢- خطة التدريب السنوية وقد يضعها الاتحاد العام أو المدرب بالنادى.

٣- خطة التدريب لفترة معينة من السنة.

٤- خطة التدريب اليومية.

٥- خطة التدريب الفردية.

وسنتكلم الآن عن خطة التدريب السنوية حيث إنها هى الأساس فى التدريب لفرق كرة القدم.

إطار عام خطة التدريب السنوية

كما ذكرنا فإن لكل خطة هدفاً يسعى القائمون على الخطة إلى تحقيقه، وأن هناك واجبات تحتوى عليها الخطط لا بد أن يقوم بها المدرب واللاعبون لتحقيق هدف الخطة.

وسبق أن أوضحنا أن عملية التدريب السليمة هى عملية تربوية ذات شقين:

الشق الأول: خلقى ونفسانى أى الشق التربوى.

الشق الثانى: تعليمى وتدريبى.

الواجبات التربوية:

إن تنمية الصفات البدنية للاعب كالسرعة، وقوة التحمل، والرشاقة والمرونة، وقدرة اللاعب المهارية، وكفاءته الخططية، ما هى إلا جانب واحد فقط من عملية التدريب، ويخطىء من يظن أن هذا الجانب فقط هو الهدف من التدريب ويبنى خطته على ذلك، بينما هناك جانب آخر مهم هو الجانب النفسانى والتربية الخلقية وتقوية الصفات الإرادية للاعب كالعزيمة، والمثابرة، والكفاح، والصمود، وعدم اليأس... إلخ، وكذلك تعليم وتثبيت العمل الجماعى الدائم.

وكثيراً ما ينهزم فريق يتكون من لاعبين على مستوى عال من المهارات الأساسية، واللياقة البدنية، والكفاءة الخططية، لأن المدرب المسئول عن الفريق لم يهتم بالناحية النفسية والتربوية، وتقوية الصفات الإرادية للاعبين، ولم يضع فى اعتباره عند تدريب الفريق العمل على تنمية وتقوية هذه الصفات التربوية.

ومن البديهى أن المدرب لا يستطيع أن يحدد نوعاً معيناً من الصفات الإزادية، والخلقية، فى كل وحدة تدريب ليقول لنفسه مثلا «إنى سأقوم بالتدريب على المثابرة اليوم» إذ أن الواجبات التربوية تقتضى وقتاً طويلا ومستمراً وعناية دائمة من المدرب فى إبرازها فى كل تدريب مع اللاعبين، سواء بالطريق المباشر أو غير المباشر حتى تثبت فى طباع، وتصرفات، وسلوك اللاعبين. ومما لا شك فيه أن وضع هدف رياضى اجتماعى أمام الفريق يسعى اللاعبون للوصول إليه كبطولة الدورى، أو تشريف النادى أو الوطن فى مباريات خارجية، أو دولية، ورفع اسم الوطن والدفاع عن سمعته هى أهداف تربوية هامة تتطلب أن يكون هناك تعاون تام بين المدرب واللاعبين لتحقيق هذه الأهداف السامية، وهنا تبرز قيمة وأهمية العمل الجماعى بين الجميع. ولقد أظهرت الأبحاث أن ٦٠ ٪ من نتيجة المباراة متوقف على قوة وصلابة الصفات الإرادية للاعبين.

ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضى من المدرب أن يكون مثلا صالحاً أمام اللاعبين أنفسهم.

الواجبات التعليمية:

إن حمل التدريب من حيث حجمه، وشدته، لا يتلاءم عندنا فى الوقت الحاضر إطلاقاً مع المعيار أو المقياس الدولى. إن عدد مرات وزمن ومحتويات التدريب مازالت دون المستوى المطلوب. ولابد لنا من الارتفاع به من حيث حجمه، وشدته بالذات. وتقسيم الموسم الرياضى عندنا يسمح بذلك، وعلى ذلك فيجب إعطاء العناية الكافية بفترتى: الإعداد، والانتقالية، إذ هما من جهة أخرى طويلتان نسبياً. ويجب علينا أن نرتفع بحجم وشدة التدريب سنة بعد سنة حتى نستطيع أن نصل إلى المستوى الدولى. ويجب أن تكون لدى المدربين القدرة والشجاعة والتضحية لبذل مجهود أكبر ووقت حتى يرتفعوا بالمستوى الفنى، والصحى، والخططى، والخلقى للاعبين مع استمرار التحسن فى اللياقة البدنية، ويعنى هذا الارتفاع المستمر بفورمتهم الرياضية.

وتنقسم الواجبات التعليمية للتدريب إلى:

(أ) التدريب لاكتساب اللياقة البدنية.

(ب) التدريب على المهارات الأساسية والقدرة الخططية.

(جـ) الإعداد الذهنى.

واجبات التدريب لاكتساب اللياقة البدنية:

أهم الواجبات فى مجال التدريب الرياضى لاكتساب اللياقة هى:

١- تنمية التحمل لدى اللاعبين.

٢- تنمية القوة، وتحمل القوة عند اللاعبين، وقوة الوثب، وقوة التصويب.

٣- تحسين السرعة، وتحمل السرعة.

٤- تحسين الرشاقة، والمرونة للاعبين.

وفى هذا المجال من التدريب نفرق بين التدريب العام لاكتساب اللياقة والتدريب الخاص.

فالتدريب العام يعمل على تحسين وتقوية عمل الدورة الدموية والقلب والتنفس والأعضاء الداخلية. هذا بالإضافة إلى السعى لانسجام وتطور وتنمية الجهاز العضلى. ويلاحظ فى التمرينات التى تعطى فى التدريب العام أن تكون من النوع الذى تعمل فيه العضلات التى تعمل أثناء التدريب الخاص فى كرة القدم.

أما التدريب الخاص فيهدف مباشرة إلى تنمية وتقوية العضلات الهامة الخاصة بالمجموعات العضلية التى تعمل فى الحركات الخاصة بكرة القدم.

ولما كانت كرة القدم الحديثة تقتضى أن يكون اللاعب على درجة عالية من اللياقة البدنية، فإن تدريبات اللياقة تلعب دوراً هاماً فى عملية التدريب، ويجب أن يعتنى المدرب بها ولا تكون مظهرية فقط، وإنما تكون موضوعة على أساس علمى سليم هادف، وأن تكون خطة التدريب اليومية واضحة فى تحديد الهدف لكل تمرين للعمل على رفع صفة معينة من الصفات البدنية.

وترتبط التدريبات الخاصة باللياقة بالتدريب على تقوية الصفات الإرادية والخلقية. ويشترط لكى يكون التدريب الخاص باللياقة البدنية ذا فاعلية، ومؤثراً، أن تكون هناك معرفة تامة بحجم وشدة الحمل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يلم جيداً بأسس الحمل، وطرق تنمية اللياقة البدنية.

التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخططية:

إن التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخططية يمثلان الهدفين الأساسيين فى خطة تدريب كرة القدم، فبدونهما لا يكون هناك تدريب حقيقى لفريق كرة القدم، وإنما يصبح التدريب عملية فردية أو لياقة بدنية لاغير. لذلك فلابد أن تعطى العناية الأولى لهذين الهدفين.

وهذه هى الواجبات المفروضة للتدريب على المهارات والخطط:

١- تعليم المهارات تحت ظروف تشابه ظروف المباريات، وهذا يعنى الاستخدام الموضوعى والعرضى للمهارة مع التصرف الخططى الفردى.

٢- السعى للوصول إلى العمل الجماعى المشترك للفريق فى الدفاع والهجوم.

٣- تعليم المهارات الأساسية من تحركات معروفة ومعينة (مثل رمية التماس- ضربة ركنية- الضربة الحرة- التمريرة الحائطية- التحركات فى مثلثات ومقصات... إلخ)

٤- تدريبات خاصة على المهارات لكل مركز من مراكز الفريق المختلفة.

٥- اختيار وتثبيت طريقة اللعب مع تنوعات مناسبة فيها

٦- بالرغم من الواجبات الخاصة بكل مركز فعلى المدرب (وفقاً لمتطلبات الكرة الحديثة) أن يقوى من كفاءة ومقدرة اللاعبين على اللعب فى المراكز المختلفة أثناء المباراة.

(راجع محتويات خطة التدريب السنوية بكتاب « أسس تخطيط برامج التدريب » للمؤلف).

الإجراءات التنفيذية لخطوات التدريب فى فترة الإعداد:

١- لقد أجمع العلماء والخبراء على أن فترة الإعداد المؤثرة هى ثلاثة أشهر؛ لذلك فلكي يحدد المدرب موعد بدء فترة الإعداد، فإنه يجب أن يعرف موعد بدء فترة المباريات وفقا للموعد الذى يحدده الاتحاد، ثم يرجع المدرب ثلاثة أشهر للخلف ليحدد موعد بدء فترة الإعداد. وعلى سبيل المثال إذا كانت فترة المسابقات تبدأ فى الأسبوع الأول من شهر أكتوبر فإن الواجب أن تبدأ فترة الإعداد أول شهر يوليو بشرط ألا تزيد الفترة الانتقالية عن شهر ونصف بأى حال.

ويجب أن يقوم المدرب فى الأسبوع الأخير من شهر يونيو بعمل اختبارات للاعبين بدنية ومهارية حتى يستطيع أن يحدد مستوى اللاعبين قبل بدء فترة الإعداد، والمستوى الذى يريد أن يصل إليه مع نهاية فترة الإعداد، والمستوى الذى يريد أن يصل إليه مع نهاية فترة الإعداد وبداية فترة المسابقات، وهذه الاختبارات هامة جدا لأنها المؤشر الذى يظهر المستوى الحقيقى لكل لاعب، ومن ثم يستطيع المدرب أن يراعى الفروق الفردية عند التدريب العام.

وخلال الفترة الانتقالية يكون المدرب قد قام بالكشف الطبى على لاعبيه، وقام بعلاجهم من الأمراض أو الإصابات، ومن ثم يعيد عليهم الكشف مرة أخرى فى الأسبوع الأخير من هذه الفترة بحيث يضمن المدرب أن لاعبيه يبدأون فترة الإعداد وهم فى لياقة صحية كاملة.

ومع تحديد الاتحاد لمواعيد بطولات المناطق ثم بطولة الجمهورية والبطولات الدولية يستطيع المدرب أن يقوم بتحديد مواعيد دورة فترة الإعداد الأولى ثم فترة المسابقات الأولى ثم فترة الإعداد الثانية ومدتها للإعداد لفترة المسابقات الثانية الهامة.

٢- مع تحديد فترة الإعداد الأولى ومدتها ثلاثة أشهر (١٢ أسبوعا) يقوم المدرب بتقسيم فترة الإعداد إلى:

أ- مرحلة أولى ٣ أسابيع وهدفها الإعداد العام.

ب- مرحلة ثانية ومدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.

جـ- المرحلة الثالثة ومدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد التخصصى للمباريات.

٣- يقوم المدرب بتحديد دورة الحمل خلال فترة الإعداد ولتكن على سبيل المثال ١:٢ شكل (٢٦٧).

الأسبوع / درجة الحمل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل أقصى / حمل عالى / حمل متوسط												
زمن	مرحلة إعداد عام			مرحلة إعداد خاص					مرحلة الإعداد للمباريات			
الحمل الأسبوعى	٩٠٠	٩٠٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	١٠٨٠	١٠٨٠	٧٢٠

شكل (٢٦٧)

من الشكل السابق يتضح أن هناك ٤ أسابيع حمل متوسط، ٤ أسابيع حمل عال، ٤ أسابيع حمل أقصى.

٤- يقوم المدرب بتحديد عدد ساعات التدريب وفقا لكل درجة، وعلى سبيل المثال:

الحمل الأقصى ١٨ ساعة أسبوعيا = ١٠٨٠ دقيقة.

الحمل العالى ١٥ ساعة أسبوعيا = ٩٠٠ دقيقة.

الحمل المتوسط ١٢ ساعة أسبوعيا = ٧٢٠ دقيقة.

٥- يقوم المدرب بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالآتى:

مجموع زمن الحمل الأقصى ٤ أسابيع × ١٠٨٠ دقيقة = ٤٣٢٠ دقيقة.

مجموع زمن الحمل العالى ٤ أسابيع × ٩٠٠ دقيقة = ٣٦٠٠ دقيقة.

مجموع زمن الحمل المتوسط ٤ أسابيع × ٧٢٠ دقيقة = ٢٨٨٠ دقيقة.

مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد = ١٠٨٠٠ ق

٦- بعد أن عرف المدرب مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها ومقدارها ١٠٨٠٠ دقيقة مثلا كما ذكرنا، يقوم المدرب بتقسيم زمن التدريب كالآتى:الإعداد البدنى حوالى ٣٠٪ والإعداد المهارى ٣٠٪ والإعداد الخططى ٤٠٪ مع اللاعبين الكبار، أما الناشئين فإن الإعداد المهارى يأخذ دورا أهم، ويمكن مع اللاعبين فى سن ١٤ سنة أن يكون التقسيم كالآتى:

٢٥٪ إعداد بدنى ٤٠٪ إعداد مهارى ٣٥٪ إعداد خططى.

٧- وإذا اخترنا مثالا لفريق كرة قدم، سن ١٦ - ١٨ سنة خلال فترة إعداد زمنها الكلى ١٠٨٠٠ دقيقة كما ذكرنا فإنه يمكننا تقسيم زمن خطة التدريب كالآتى:

$$\text{الإعداد البدنى} = \frac{٢٥ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٢٧٠٠ \text{ دقيقة.}$$

$$\text{الإعداد المهارى} = \frac{٤٠ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٤٣٢٠ \text{ دقيقة.}$$

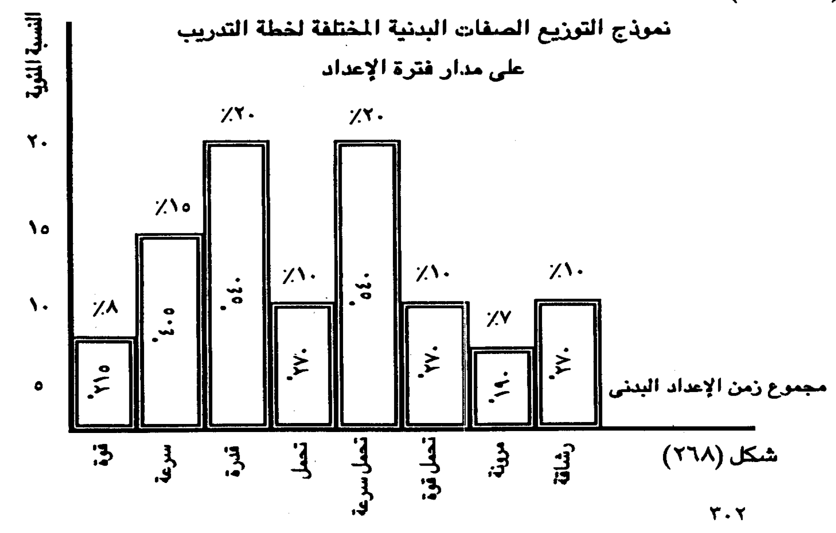
$$\text{الإعداد الخططى} = \frac{35 \times 10800}{100} = 3780 \text{ دقيقة.}$$

أولا يقسم الإعداد البدنى بنسبة بين الإعداد البدنى العام. والإعداد البدنى الخاص بنسبة ٣٠٪ خاص، ٧٠٪ عام.

$$\text{فنجد أن مجموع زمن الإعداد الخاص} = \frac{30 \times 2700}{100} = 810 \text{ دقائق.}$$

$$\text{ونجد أن مجموع زمن الإعداد العام} = \frac{70 \times 2700}{100} = 1890 \text{ دقيقة.}$$

بعد ذلك يقسم زمن الإعداد البدنى العام على الصفات البدنية العامة وفقا لما هو مطلوب للعبة، وكذلك يقسم زمن الإعداد البدنى الخاص على الصفات البدنية الخاصة (شكل٢٦٨).

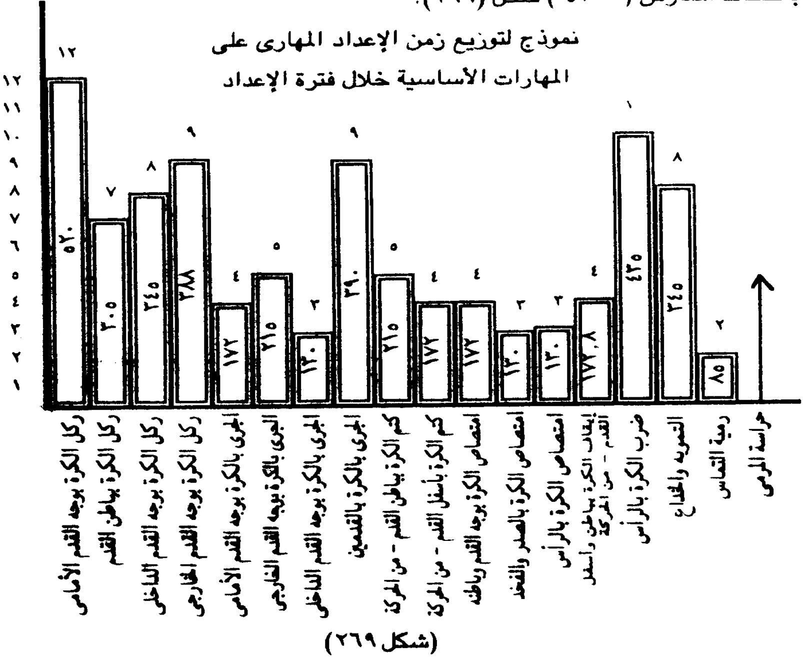


شكل (٢٦٨)

ملاحظات:

- مجموع زمن الإعداد البدنى هلال فترة الإعداد ٢٧٠٠ دقيقة.
- توزع مجموع زمن كل صفة بدنية على مدار أيام وأسابيع فترة الإعداد.
- التدريب على صفة تحمل الأداء يكون من خلال تكرار التدريب على المهارات والخطط
- التدريب على التوازن يكون خلال التدريب على مختلف مكونات وحدات التدريب.
- التوزيع في الصفة البدنية الواحدة بين الإعداد الخاص والعام متروك للمدرب لأنها تختلف من صفة بدنية إلى أخرى وفقا لحالة الفريق ككل وللفروق الفردية بين اللاعبين.

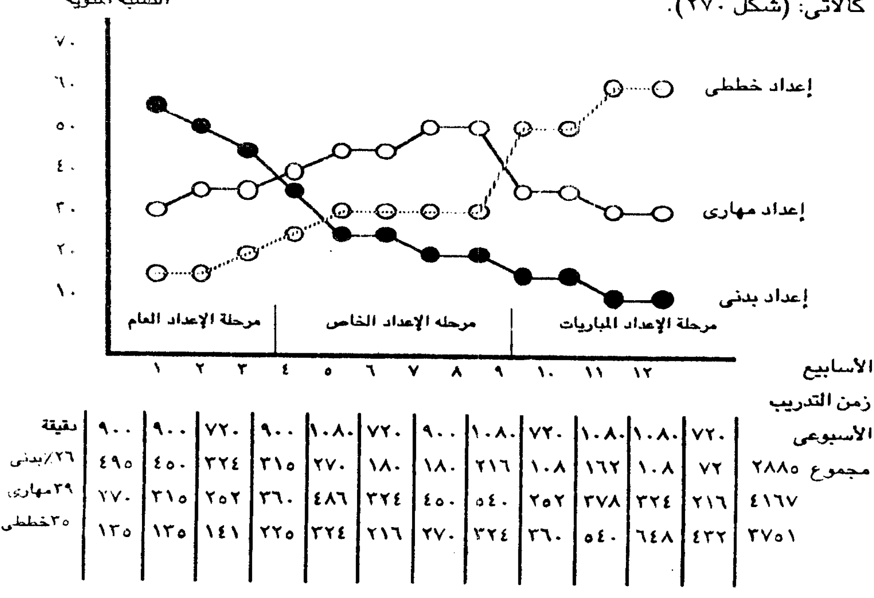
ثانيا- بنفس الأسلوب تقسم زمن الإعداد المهارى على المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الممارس (٤٣٢٠) شكل (٢٦٩).



(شكل ٢٦٩)

١٠- يقوم المدرب بعد تحديد الخطط التى سيقوم بتدريبها، بتوزيع زمن الإعداد الخططى على هذه الخطط (٣٧٨٠ دقيقة).

١١- يقوم المدرب بتوزيع نسب الإعدادات الثلاثة على الأسابيع مع مراعاة أن الإعداد البدنى العام والخاص تكون نسبته أكبر ثم الإعداد المهارى ثم أخيرا الإعداد الخططى خلال مرحلة الإعداد العام، ثم يزداد تدريجيا الإعداد المهارى وخاصة فى مرحلة منتصف مرحلة لإعداد الخاص، وكذلك تزداد نسبة الإعداد الخططى، أما الإعداد البدنى فيقل- وفى المرحلة الثالثة من فترة الإعداد (مرحلة الإعداد للمباريات) فيزداد بشكل ملحوظ الإعداد الخططى ويقل الإعداد المهارى، ويكون تخصصيا، ويقل جدا الإعداد البدنى مع ملاحظة أن التمرين الخططى المتقدم يؤدى بنفس قوة وسرعة الأداء فى المباراة، وهو فى الحقيقة يكون أيضا تمرينا لتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التخصصية ويمكن أن تعطى مثلا بسيطا لتوزيع الإعدادات الثلاثة وفقا لهذه النسب كالآتى: (شكل ٢٧٠).



زمن التدريب الأسبوعى	٧٢٠	١٠٨٠	١٠٨٠	٧٢٠	١٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	١٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	٩٠٠	٩٠٠	دقيقة
مجموع ٢٨٨٥	٧٢	١٠٨	١٦٢	١٠٨	٢١٦	١٨٠	١٨٠	٢٧٠	٣١٥	٣٢٤	٤٥٠	٤٩٥	٢٦٪بدنى
٤١٦٧	٢١٦	٣٢٤	٣٧٨	٢٥٢	٥٤٠	٤٥٠	٣٢٤	٤٨٦	٣٦٠	٢٥٢	٣١٥	٢٧٠	٢٩مهارى
٣٧٥١	٤٣٢	٦٤٨	٥٤٠	٣٦٠	٣٢٤	٢٧٠	٢١٦	٣٢٤	٢٢٥	١٤١	١٣٥	١٣٥	٣٥خططى

(شكل ٢٧٠)

- يقوم المدرب بتوزيع زمن كل صفة بدنية على الأسابيع الاثنى عشر ثم على الأيام داخل الأسابيع.

- كذلك يقوم المدرب بتوزيع زمن كل مهارة أساسية على الأسابيع كلها ثم على الأيام داخل الأسابيع - وبالمثل يحدد زمن التدريب على الخطط داخل كل أسبوع.

- هنا تظهر أهم وأصعب نقطة عند التخطيط، وهى أن يرتبط توزيع زمن الصفات البدنية والمهارات المختلفة بحيث تكون فى حدود زمن كل أسبوع وكل يوم. وهذه النقطة تستغرق من المدرب أكبر وقت ممكن لضبطها والوصول للحل الأمثل.

نموذج لتوزيع متطلبات التدريب فى الأسبوع عالى الشدة

درجة الحمل عالى — الزمن الكلى: ٩٠٠ دقيقة - الأسبوع الأول

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
محتوى التدريب	عالى	أقصى	متوسط	عالى	متوسط	أقصى	
م	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠	راحة
إعداد بدني عام	٥٥	٧٠	٤٠	٥٥	٤٠	٧٠	
تحمل عام	٢٠	٢٠	١٥	٢٠	١٥	٢٠	
سرعة	–	١٠	١٥	–	١٥	١٠	
قوة	١٥	١٠	–	١٥	–	١٠	
مرونة	١٠	١٥	٥	١٠	٥	١٥	
رشاقة	١٠	١٥	٥	١٠	٥	١٥	
إعداد بدني خاص	٣٠	٤٠	١٥	٣٠	١٠	٤٠	
تحمل سرعة	–	١٠	–	–	١٠	١٥	
تحمل قوة	١٥	١٠	–	١٥		١٠	
قوة مميزة بالسرعة	١٥	٢٠	١٥	١٥			
إعداد مهارى	٥٠	٥٠	٣٥	٥٠	٣٥	٥٠	
إعداد خططى	١٥	٢٠	٣٠	١٥	٣٥	٢٠	

نلاحظ على هذا التوزيع ما يلى.

١- أن هذا التوزيع يختص بالاسبوع الأول.

٢- أن زيام الحمل المرتفع الشدة تقسم فيها الوحدات التدريبية اليومية إلى وحدتين أو ثلاث. الوحدة الأولى صباحا والوحدة الثانية بعد الظهر.

٣- أن توزيع الصفات البدنية يرتبط بالتخطيط الخاص بكل مدرب وأن هذا التوزيع هو نموذج فقط.

٤- أن زمن الإعداد المهارى هنا غير موزع لأنه متروك للمدرب وفقا للعبة والتخطيط الموضوع - وبالمثل الإعداد الخططى.

٥- أن الحمل فى الأسابيع عالية الشدة التالية تكون شدة الحمل فيها أكبر من الحمل المعطى فى الأسبوع الأول وإن كان زمن وحدات التدريب متساويا. كذلك أيضا أسابيع الحمل المتوسط والأقصى فهى وإن كانت متساوية فى زمن التدريب إلا أن الشدة تزداد مع التقدم بالتدريب.

خطة التدريب اليومية

إن وحدة التدريب اليومية هى القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة. ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة فى كراسة خاصة موضحاً فيها أهداف خطة التدريب اليومية، والتمرينات التى يعطيها، لكى يحقق هذه الأهداف، وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات... إلخ.

ووحدة التدريب اليومية تحتوى على ثلاثة أجزاء هى.

الجزء الإعدادى:

يجب على المدرب أن يحدد تمرينات الإعداد المطلوبة، وطريقة إخراجها.

وهدف الإعداد هو تهيئة اللاعب من الناحية البدنية، والفنية، والنفسية، للجزء الأساسى من وحدة التدريب. ويجب أن يراعى المدرب تدرج عملية الاعداد فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المؤثرة المطلوبة.

وجزء الإعداد يتضمن الواجبات الآتية:

١- الاسترخاء: وهذا يعنى وصول اللاعب إلى المرحلة التى تكون فيها مطاطية العضلات ومرونة المفاصل قد وصلت إلى مداها المثالى

٢- الإحماء والاستعداد للحمل: وبعدهما يكون قلب اللاعب والدورة الدموية قد أعدتا تماماً لاستقبال الحمل فى الفترة الأساسية- كذلك تكون الرئتان فى أحسن حالاتهما للعمل المثالى- يضاف إلى ذلك ارتفاع درجة حرارة الجسم (التسخين).

٣- التنظيم الحركى: ويعنى إعداد الجسم للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم، وتهيئة اللاعب للوصول إلى الاستجابة المثالية.

٤- الوصول إلى الحالة المثالية لاستثارة الجهاز العصبى، والتركيز على واجبات التدريب الرئيسية.

٥- إيجاد الاستعداد النفسى التربوى للتدريب والإقبال عليه بشغف ورغبة.

ويجب أن نفرق فى الإعداد بين نوعيه:

(أ) الاعداد العام ويهدف إلى تهيئة عضلات وأجهزة جسم اللاعب للمجهود وغالباً ما يؤدى هذا الاعداد عن طريق التمرينات البنائية العامة.

(ب) الإعداد الخاص وفيه تعطى التمرينات البنائية الخاصة بغرض تهيئة اللاعب للنشاط الذى سيعطى- كذلك يمكن إعطاء ألعاب المنافسة الصغيرة وتمرينات الإحساس والفنية والإجبارية بالكرة وتمرينات بأكثر من كرة. وذلك لمراجعة وتثبيت المهارات التى لن تعطى فى الجزء الأساسى.

ويلاحظ فى جزء الإعداد ما يأتى:

- التصاعد التدريجي بالحمل من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص الى الجزء الرئيسى. ولا يعنى ذلك أن يكون التدرج بطيئاً والحمل ضعيفاً بل أن نبض القلب يصل إلى ١٨٠ ثم ينخفض إلى ١٢٠ فى فترة الراحة فقط فى التمرينات مع نهاية الجزء الإعدادى.

- تتوقف الفترة الزمنية للإعداد على المناخ وحالة اللاعبين والهدف من فترة التدريب.

- تستغرق هذه الفترة حوالى خُمس زمن وحدة التدريب بأكملها

الجزء الرئيسى:

هذا الجزء يمثل أهم جزء فى وحدة التدريب. وهو الجزء الذى تعطى فيه التمرينات التى تحقق أهداف وحدة التدريب. وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير وتنمية «حالة التدريب» للاعبين ثم يلى ذلك تثبيت هذه الحالة. ويعنى هذا أن واجبات هذا الجزء تشمل أساساً تعليم المهارات وخطط اللعب والتدريب عليها بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ولما كان هذا الجزء يحتوى على واجبات متعددة، فإنه يجب أن يلاحظ ما يأتى:

١- يعقب الإعداد مباشرة التدريب على المهارات الأساسية وذلك للأسباب الآتية:

(أ) يتطلب التدريب على المهارات الأساسية - بهدف الوصول إلى الدقة، والتكامل، والأداء - كثيراً من التركيز. ويكون التركيز التام من اللاعب ممكناً فقط عندما يكون الجهاز العصبى المركزى للاعب لم يتعب بعد.

(ب) التطوير الإيجابى للاستجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليه إلا عندما تكون الإثارة للجهاز العصبى مثالية - وهذه الحالة لا تكون إلا بعد الجزء الإعدادى مباشرة.

٢- كذلك عند التدريب على تحسين السرعة يجب أن تعطى هذه التمرينات فى أول الجزء الرئيسى بالتبادل مع التدريب على المهارات الأساسية. وكثيراً ما يرتبط

التدريب على السرعة الخاصة بالتدريب على المهارات، ويكون ذلك فى النصف الأول من الجزء الرئيسى.

٣- تعطى تمرينات القوة فى النصف الأخير من الجزء الرئيسى.

٤- التدريب على التحمل الخاص يكون من خلال التدريب على خطط اللعب.

٥- يستحسن ألا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يحاول التركيز على هدف أو هدفين ليضمن تحقيقهما، ويترتب على ذلك بالتالى الارتفاع التدريجى بحالة التدريب للاعب.

٦- يلاحظ عند توزيع الحمل حالة اللاعب والفروق الفردية.

٧- تتراوح فترة الجزء الرئيسى فى التدريب العادى من $\frac{٢}{٣}$ إلى $\frac{٣}{٤}$ الزمن الكلى لوحدة التدريب.

الجزء الختامى.

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية للاعب ما أمكن ويجب أن يراعى المدرب ما يأتى:

١- الانخفاض التدريجى بالحمل.

٢- عدم إعطاء تمرينات تتطلب التركيز.

٣- أن تعطى الألعاب الصغيرة وتمرينات المنافسة البسيطة لإدخال السرور على نفوس اللاعبين.

٤- تعطى تمرينات خفيفة فى النهاية للاسترخاء العضلى.

٥- يجمع المدرب فريقه فى نهاية وحدة التدريب ويقوم بإعطاء بعض الملاحظات والتوجيهات الخاصة بوحدة التدريب وإثارة ميلهم نحو التدريب.

إعداد وحدة التدريب:

أصبح الآن من واجب المدرب القدير أن يقوم بالإعداد السليم لوحدة التدريب وأن يدون هذا الإعداد فى كراسة التدريب حتى تسير عملية التدريب بنجاح، وفى الكراسة يكتب المدرب التفاصيل كاملة. وكثيراً من المدربين يفضلون أن يصاحب هذه التفاصيل الرسوم البيانية حتى يمكنه أن يعرف من أول وهلة تطور الحمل المنظم فى أى لحظة حتى يكون تقويمه للحمل سليما، وفى حالة تكرار وحدة التدريب يذكر المدرب ذلك مع ملاحظاته عن شدة وحجم الحمل فى كل وحدة وفقا لدورة الحمل..

وفى كراسة التدريب أيضاً يقوم المدرب بتسجيل ملاحظاته على التدريب وعلى اللاعبين كمجموعة وأفراد من حيث حالتهم التدريبية- كما يدون فيها أيضاً المدرب الاختبارات التى يقوم بها ونتائجها بالنسبة لكل لاعب.

وفى كراسة التدريب يجب أن يبين المدرب بعناية طريقة تنظيم وحدة التدريب. ففيها يبين موعد بداية الوحدة وعليه أن يراعى ذلك بدقة - ثم يبين بعد ذلك طريقة بدء التدريب كوقوف الفريق فى صف فى منتصف الملعب - التحية - التفتيش على الملابس - الشرح باختصار ووضوح للأهداف وواجبات التدريب. (اقرأ نموذجا لوحدة التدريب بكتاب تدريب الناشئين فى كرة القدم).

وأهم النقاط فى سجل التدريب هى وضع هدف التدريب ثم:

- حجم التدريب وشدته (الحمل).
- تكرار الحمل.
- زمن كل وحدة تدريب يومية.
- تقسيم وحدة التدريب بين تدريبات اللياقة البدنية والتدريبات الفنية والخططية.
- مقدار التدريب الفردى.
- إعداد الملعب والأدوات.

الأسس التى يراعيها المدرب عند وضع خطة التدريب اليومية:

عندما يضع المدرب خطة التدريب العامة وعندما يقوم بتنفيذ تلك الخطة على مراحل يومية يجب أن يراعى الأسس الآتية:

* الإحماء: والإحماء نوعان كما ذكرنا - إحماء عام وإحماء خاص- وترجع أهمية الإحماء إلى:

- تهيئة العضلات للعمل وخاصة تلك العضلات التى تدخل فى أداء مباراة كرة القدم.
- الإعداد الذهنى للاعب.
- الإعداد النفسى للاعب.

* التدرج: ولقد ذكرنا ذلك فى قواعد التدريب، ومن المهم جداً أن يراعى المدرب ذلك فتبدأ وحدة التدريب من المهارات السهلة إلى المهارات الصعبة، من التمرينات البسيطة

المعروفة لدى اللاعب إلى التمرينات الجديدة، من الأهداف قريبة التحقيق وخاصة فى التمرينات الخططية إلى تلك الأهداف البعيدة.

* فترة التدريب: تختلف فترة التدريب اليومية من يوم إلى يوم وفقاً لدورة الحمل التى ذكرناها فى مبادئ الحمل، وعلى كلٍّ فإن فترة التدريب اليومى تتوقف على:

- حالة اللاعبين العامة.

- الهدف من وحدة التدريب.

- فترة الموسم التدريبى- هل هى فترة إعداد أم فترة مباريات؟

* الفروق الفردية: وهذا أساس يجب أن يراعيه المدرب- حقيقة أن تخطيط وحدة التدريب توضع للفريق ككل إلا أن هناك أساليب خاصة لتدريب الأفراد داخل الجماعة كما ذكرنا فى التدريب الفردى.

* القوة: يعتبرها كثير من علماء التربية الرياضية أساساً للارتفاع بمستوى أداء اللاعبين. وعموماً فالقوة مطلوبة فى كرة القدم لتحسين سرعة اللاعبين بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى الوثب العالى والتصويب والكفاح على الكرة ويهتم بتنمية القوة الآن أكثر المدربين المعروفين.

* التخصص: وهذا يعنى أن يكون لكل لاعب مركز معين فى الفريق يقوم بالتدرب على واجباته والمهارات والخطط الخاصة به أساساً، وإن كان هذا لا يعنى أن اللاعب يبقى جامدا فى مركزه بل لابد أن يتحرك فى الملعب وفقاً لمقتضيات اللعب، ولكن يكون هذا التحرك منظماً ومؤثراً لو كان من خلال معرفته لواجبات مركزه.

* التركيز: وهذا يعنى أن يكون لكل وحدة تدريب هدف أو اثنان يركز المدرب على تحقيقهما، أما كثرة الأهداف وعدم تركيزها فإنها لا تساعد المدرب على تحقيق المستوى المطلوب الوصول إليه.

* الاسترخاء: وهذا يعنى أن تكون هناك فترة راحة بعد التدريب، ويتوقف مقدار هذه الراحة على حجم التدريب وشدته. وكما ذكرنا فعملية التكيف هى نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، وينظر إلى الاثنين معاً كوحدة.

* الدوافع: وتعتبر الدوافع من أهم الأسس التى يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره، والعوامل التى تعمل على زيادة الدوافع هى:

أ - معرفة اللاعب لقدراته، والهدف الذى يسعى للوصول إليه.

ب - الزج باللاعب فى المباريات التى تتناسب مع قدرته، ومع التدرج الذى يصل مستواه إليه.

جـ - العمل الجماعى بين اللاعبين والمدرب.

د - روح المدرب، وشخصيته، ومادته عوامل هامة فى بث الثقة بين اللاعبين.

هـ - التجديد فى طرق التدريب مما يدخل عامل التشويق.

و - الجوائز الرمزية بعد عمل مباريات تجريبية.

* النظام: يعتبر النظام أساساً هاماً فى عملية التدريب. وهو من أهم العوامل التى تكون شخصية المدرب. والنظام أساسا هام لإمكان تحقيق هدف وحدة التدريب.

انظر وحدة التدريب فى كتاب «مدرب كرة القدم» للمؤلف.

الباب الثامن

التدريب الفردى









التدريب الفردى

أهمية التدريب الفردى للاعب كرة القدم:

يتوقف حسن أداء الفريق إلى حد كبير على مقدار الفهم الفردى للاعب لمقتضيات اللعبة. ففى كرة القدم يخلق التصرف الفردى للاعب، وحسن إدراكه لسير المباراة الأساس الذى يبنى عليه التحرك الجماعى. وفى الماضى كان السائد أن يكون اللعب فردياً إلى حد كبير، وأن يتحمل اللاعب مسئولية لعبه فقط، أما الآن فقد تغير الوضع وأصبح اللعب جماعياً، أى لعب فريق بأكمله، وأصبحت الخطط الهجومية والدفاعية تعتمد على تحرك الفريق ككل. ومع ذلك فلا يجب أن نغفل قيمة التدريب الفردى، وأن هناك خططا وتحركات فردية فى الملعب سواء فى الهجوم أو الدفاع. والخطط الفردية تخدم الخطة الجماعية بمعنى أن تكون دائماً الخطط الفردية داخل الإطار العام للخطط الجماعية. ومع ذلك يجب أن يأخذ التدريب الفردى مكانته فى خطة التدريب لما فى ذلك من أهمية بالنسبة للاعب ثم الفريق ككل. وقد يكون إهمال بعض المدربين للتدريب الفردى بسبب الصعوبة فى تنظيمه، بالإضافة إلى صعوبة تحديد مقدار الحمل الذى يعطى للاعب ونوع التدريب. والتدريب الفردى يمتاز بالآتى:

* أنه يظهر مقدرة كل لاعب ونوعيته الخاصة مما يستدعى أن يوضع فى الاعتبار مستلزمات ومتطلبات كل لاعب.

* يشبع هذا التدريب هواية وميل اللاعب للعبة.

* يخلق فى اللاعب روح المبادأة وتحمل المسئولية وبذلك تربى فيه الصفات الخلقية المطلوبة فى المباراة وخارجها.

* يستدعى من المدرب أن يلاحظ اللاعب بدقة ويقيم مجهوده. وهنا يستطيع المدرب أن يظهر للاعب مواطن قوته، ونواحى ضعفه، فى أداء مهاراته الأساسية.

* التدريب الفردى يتطلب تنظيما ثابتاً وإدراكا تاماً لمحتوياته.

وتدريب كرة القدم، كما يستدعى التدريب الجماعى، فهو يستدعى أيضاً بنفس الثقل والأهمية التدريب الفردى. لذلك فإن التدريب الفردى يأخذ حوالى ٥٠٪ من زمن التدريب لفرق الدرجة الأولى الممتازة خلال وحدة التدريب اليومية.

واجبات التدريب الفردى:

- زيادة الأثر التربوى الفردى للمدرب على اللاعب. وهذا الأثر يبدأ بإقناع اللاعب بالعمل وفقاً لخطة التدريب مع المشاركة فى أهم وسائل تحقيق أهداف التدريب. ويلى ذلك التقييم الذاتى المستمر والملاحظة من اللاعب نفسه لخطة التدريب وأثرها عليه ومقدار تقدمه فيها بالإضافة إلى تقييم المدرب نفسه للاعب.

- تقوية المهارات الفردية الخاصة باللاعب كالمحاورة، أو الخداع، أو ضرب الكرة بالرأس، أو التصويب، وهذا الجانب من التدريب الفردى يجب أن يركز عليه المدرب حتى ينمى فى اللاعب ميله للتدريب وحبه له لما لذلك من أثر فى الارتقاء بهذه المهارات.

- إصلاح نقط الضعف فى اللاعب منفرداً بدون حرج.

- التدريب الفردى يناسب متطلبات تدريب الفريق، فمثلا حارس المرمى يتدرب غالباً فى المرمى، ويقوم المدرب بشرح طريقة وقوفه فى المرمى وطريقة تحركه.. إلخ.. وبالتالى يعطى المدرب كل لاعب واجبات معينة خاصة بمركزه لأدائها.

- يجب على المدرب أن يعطى عناية خاصة لبعض اللاعبين المتخصصين الذين تقع عليهم واجبات خاصة أثناء المباراة. ومثال ذلك اللاعب الذى سيقوم برمية التماس، أو الذى سيقوم بالركلة الحرة، أو الركلة الركنية، أو الجزائية... وهكذا... ومن المهم أن يتدرب هؤلاء اللاعبون على هذه الواجبات وطرق تنفيذها أثناء التدريب الفردى.

- يجب أن يتدرب اللاعب على وسائل تنفيذ الخطط الفردية الهجومية وهى المحاورة، والتصويب، والخداع، وأن يجعلها فى خدمة الخطط الهجومية الجماعية، وكذلك الحال مع الدفاع فى التغطية، وتشتيت الكرة.

تنظيم التدريب الفردى:

هناك مفهوم منتشر هو أن التدريب الفردى يعنى أن يقوم المدرب بتدريب اللاعب على حدة، ولكن فى الحقيقة هناك طرق كثيرة للتدريب الفردى أثناء وحدة التدريب اليومية، ومن غير المعقول أن يقوم المدرب بتدريب كل لاعب على حدة ويترك باقى الفريق. وأهم طرق التدريب الفردى هى:

التدريب الذاتى:

يكون هذا التدريب داخل إطار الخطة العامة لتدريب الفريق وفيه يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده، وهذا النوع من التدريب يتطلب أن يخضع اللاعب للنظام. وتقوى طريقة التدريب هذه فى اللاعب تحمل المسئولية والاعتماد على النفس.

التدريب الفردى فى مجموعه:

يحدث أن يكون هناك أكثر من لاعب يتدرب فردياً على واجبات واحدة، وهنا يعمل المدرب على أن يتدرب هؤلاء اللاعبون معاً، وهذا الشكل من التدريب ناجح جداً مع أغلب اللاعبين، فهو مبهج وفيه تنافس بين اللاعبين ويثير حماسهم مما يجعل هذا التدريب مرتفع الشدة.

التدريب الفردى خلال الإطار العام للفريق:

فى هذا النوع من التدريب يقوم اللاعب أيضاً بالتدريب الفردى وفقاً لخطة لعبه الفردية، وهنا يكون جميع اللاعبين تحت سيطرة المدرب ويعطى واجبات لمجموعات أو للفريق ويقوم اللاعبون بتنفيذها كلٌ فى حدود واجباته الفردية.

(اقرأ كتاب مدرب كرة القدم)

* * *

الباب التاسع



اختبارات قياس حالة التدريب

اختبارات قياس حالة التدريب

الاختبارات هى المقياس الدقيق الذى يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب. وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبنى على واقع «حالة تدريب» اللاعب والذى بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع تماماً بحالته ويبتعد عن أى ادعاء بتحيز المدرب.

اختبارات «حالة التدريب»:

تنقسم اختبارات حالة التدريب إلى نوعين:

الاختبارات العامة وهى:

* اختبارات قدرة الأداء الحركى.
* اختبارات الصفات البدنية سرعة - قوة - تحمل - رشاقة - مرونة.
* اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركى والبدنى والنفسى حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية، وتزداد أهمية هذه الاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص.

الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة الفنية الخططية للاعب.

وكقاعدة يجب عند اختيار هذه الاختبارات وتنفيذها، أن تظهر هذه الاختبارات المهارات أو القدرات التى يرغب المدرب فى قياسها أو إظهارها، ويمكن أن يكون تحليل المباراة نوعا من أنواع الاختبارات التى يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية أو قواعد خططية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:

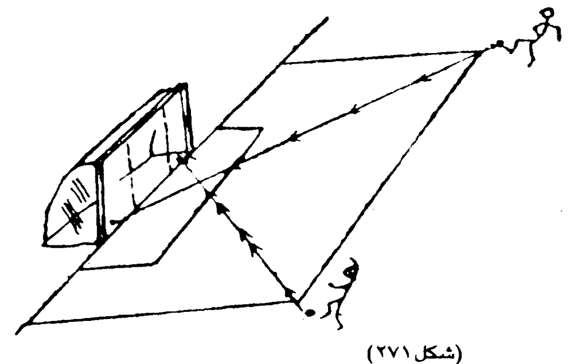
للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهى تساعده فى:

* تخطيط عملية التدريب.
* تنظيم التدريب.
* تقييم التدريب، والأداء البدنى والمهارى للاعب.
* قياس المعرفة والإدراك الخططى للاعب.

نماذج لاختبارات المهارات الأساسيه.

اختبار دقة التصويب:

يسقط المدرب شريطاً أبيض على بعد متر واحد من كل قائم من قائمي المرمى من الداخل ويثبته في الأرض. توضع ٦ كرات عند كل من زاويتي منطقة الجزاء اليمنى واليسرى ونقطة الجزاء. يقوم اللاعب بالتصويب من الزاوية اليمنى بالقدم اليسرى (الداخلة) نحو الزاوية البعيدة ثلاث كرات، ثم ثلاثا أخرى بالقدم اليمنى ويقوم بنفس التمرين من الزاوية اليسرى- ثم يقوم بالتصويب من منطقة الجزاء خمس كرات كالآتى مرة من الزاوية اليمنى، ومرة من الزاوية اليسرى كرتين أرضيتين ثم يكرر ذلك كرتين عاليتين. فى زاويتى المرمى العاليتين اليمنى واليسرى والكرة الأخيرة فى منتصف المرمى (شكل ٢٧١).

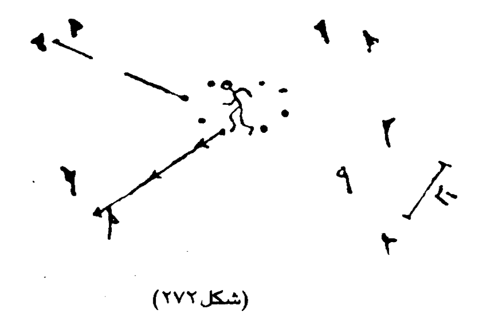


(شكل ٢٧١)

يبدأ هذا الاختبار بطيئاً ومع التقدم فى التمرين يؤخذ الزمن حتى يتعلم اللاعب سرعة الأداء مع إتقان التصويب.

اختبار دقة التمرير

من على بعد ١٥ مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، جـ ، د ، هـ) اتساعها من ٧٠ - ١٠٠ سم. يوضع على بعد ٢م من (أ) كرتان أمام كل مرمى - يقف اللاعب عند نقطة (أ) وعند إشارة البدء يجرى اللاعب تحت كل هدف ويلعب الكرة بقدمه اليمنى لتمر بين قائمى كل مرمى- وبعد نهاية الدورة يعود اللاعب ليلعب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى: يبدأ الاختبار بطيئاً مع تقدم اللاعب تزداد سرعة أداء الاختبار (شكل ٢٧٢).



(شكل ٢٧٢)

يمكن أداء هذا التمرين بباطن القدم أو بوجه القدم.

اختبار المراوغة والرشاقة:

توضع أعلام (أ ، ب ، جـ ، د ، هـ) على هيئة قوس مركزه (أ) بحيث تكون المسافة بين الأعلام الأربعة والعلم (أ) هي من ٣ - ٥ أمتار - يقف اللاعب عند نقطة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المدرب في احتساب الزمن الذى يستغرقه الاختبار- يقوم اللاعب بالجرى بالكرة نحو العلم (ب) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى ثم يعود إلى العلم (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً، ويكرر ذلك حول بقية الأعلام حتى ينتهى من الأعلام الأربعة- وعندما يعود إلى العلم (أ) يكرر الجرى حول الأعلام ثانية، ولكن يلف حول رجله اليمنى حتى يعود إلى النقطة (أ) - يقوم المدرب باحتساب الزمن الذى استغرقه التمرين- ومع التقدم فى التدريب لابد أن يقوم اللاعب بأداء الاختبار فى زمن أقصر.

اختبار دقة التمرير بالرأس:

يوضع علم عند نقطة (أ) وعلى بعد ٥م نرسم ثلاث دوائر حول (أ) قطرها ١م - يقف المدرب عند نقطة (ب) على بعد ٦م - يقوم المدرب برمى ثلاث كرات متتابعات إلى اللاعب عند نقطة (أ) فيقوم بضربها برأسه لتسقط بالتتالى داخل الدوائر الثلاثة - يعاد التمرين على أن يقوم المدرب برمى الكرات عالية ليقوم اللاعب بالوثب عالياً لضرب الكرة برأسه- لتسقط داخل الدوائر.

اختبارات الإحساس:

يقوم اللاعب بتنطيط الكرة (بالرجل - بالرجلين - بالرأس - بجميع أجزاء الجسم) لمدة دقيقة - يعد المدرب عدد مرات تنطيط اللاعب الكرة متتالية خلال الدقيقة

اختبار التصويب والتحمل:

(بالرجل أو بالرأس) انظر التمرين الضاغط . وهناك اختبارات كثيرة للسيطرة على الكرة بكل أجزاء الجسم وبالطرق المختلفة. وكذلك اختبارات المسافة والدقة لرمية التماس وكلها يمكن للمدرب أن يضعها ولها قيمتها الكبرى فى تحديد مستوى ومقدار تقدم اللاعب.

اختبار وتقييم أداء القواعد الخططية:

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق أى مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكى يكون تقييمه موضوعياً وسليما يضع استمارة كالنموذج فى (شكل ٢٧٣) يقوم المدرب بوضع نقطة إيجابية أمام نقطة التقييم إذا أداها اللاعب بطريقة سليمة، ونقطة سلبية إذا أداها بطريقة خاطئة- وبعد انتهاء المباراة يجد المدرب أمامه تقييما واضحاً وسليماً لمقدار تفهم اللاعب للقواعد الخططية التى بدونها تكون فاعلية اللاعب فى الملعب ضعيفة مهما كانت مهاراته الأساسية عالية.

كما يمكن أيضاً عن طريق استمارة أخرى معرفة عدد الأمتار التى جراها اللاعب أثناء المباراة وعدد مرات التصويب السليم منها وغير السليم.. إلخ.

ومن تحليل اللاعب (شكل ٢٧٣) مثلا نجد أنه خلال المباراة أعطى عدداً من التمريرات المناسبة أكثر من غير المناسبة، ولكن مع ذلك فالنسبة بينهما صغيرة ولابد أن يزيد من عدد التمريرات المناسبة- وفى نفس الوقت يلاحظ أنه بعد أن مرر الكرة لم يتحرك كثيراً لأخذ المكان المناسب، وهنا لابد أن يعمل المدرب واللاعب على التدريب على الجرى لأخذ مكان مناسب بعد لعب الكرة. أما نقطة الضعف فى اللاعب فإنه لم يكن يجرى إلى الكرة لاستقبالها، وهنا يكون واجب المدرب الأهم هو أن يعمل على التغلب على هذا الخطأ والتركيز على هذه النقطة أثناء التدريب.. إلخ.

الاختبار الطبى الرياضى:

هذا النوع من الاختبارات له أهمية كبرى لدى المدرب، فهو بالإضافة إلى أنه يقيس المقدرة الحركية والبدنية للاعب، فهو يكشف عن مدى كفاءة القلب والجهاز الدورى التنفسى

نادى

استمارة تقييم القواعد الخططية

اسم اللاعب   مركزه

المباراة: تاريخها

نقاط التقييم	النقاط الإيجابية	المجموع	النقاط السلبية	المجموع
١- التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع)	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 |||	٣٨	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 |||	٢٣
٢- اللعب المباشر	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 ||||	٢٤	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸	٢٥
٣- الجرى لأخذ مكان بعد لعب الكرة.	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸	٢٥	𝍸 𝍸 𝍸 ||	١٧
٤- الجرى إلى الكرة القادمة.	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 |||	٢٣	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 ||	٢٢
٥- الجرى الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم).	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 |||	٢٨	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 ||	٢٧
٦- الكفاح على الكرة	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 ||||	٣٤	𝍸 𝍸	١٠
٧- تغطية الزميل.	𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸 𝍸	٣٠	|||	٣

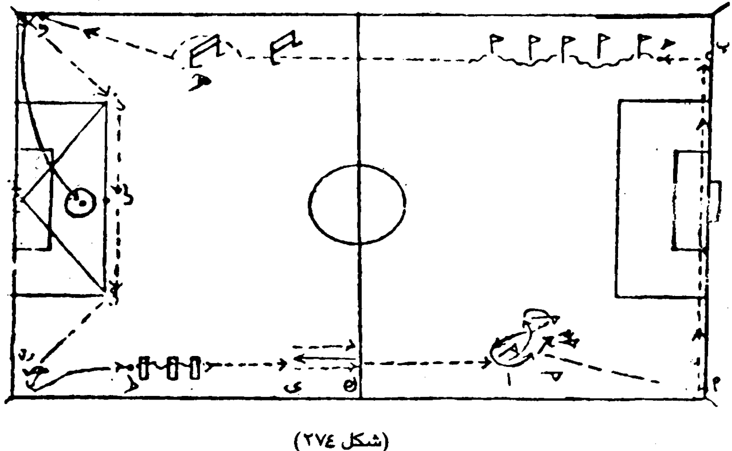
(شكل ٢٧٣)

للاعب والأجهزة الحيوية للاعب! ويفضل دائماً أن يقوم المدرب بقياس مقدرة اللاعبين بواسطة هذا الاختبار قبل بدء فترة الإعداد وفى منتصفها، وأخيراً فى نهايتها قبل بدء فترة المباريات- كذلك يمكنه أن يقيس قدرات أى لاعب فى أى وقت من السنة ليتعرف على مستواه.

ويجب أن يلاحظ المدرب ألاّ يقارن بين لاعبين فى هذا الاختبار، بل يستحسن أن تكون المقارنة فردية بمعنى أن يكون الاختبار لقياس حالة اللاعب نفسه ومقارنتها بحالته السابقة. وعندما يضع المدرب مثل هذا الاختبار يجب أن يلاحظ تثبيت التمارين والأدوات ومسافة الجرى والمسافة بين كل تمرين وآخر حتى يكون قياسه صحيحاً وسليماً. وتكون المقارنة دائماً على أساس سليم.

مثال لاختبار طبى رياضى : (شكل ٢٧٤)

يبدأ الاختبار من راية ركن الملعب (أ) يقوم اللاعب بالعدو بجوار خط المرمى حتى نقطة (ب) يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ثلاثين مرة بالقدمين ثم يضع الكرة مرة أخرى عند نقطة (ب) يجرى اللاعب حتى نقطة (جـ) ثم يقول بالجرى بالكرة بين الأعلام (زجزاج) ذهاباً وإياباً ثم يترك الكرة مرة أخرى عند نقطة (جـ) يجرى اللاعب حتى الحاجز (د) ويمر من تحته ثم يجرى حتى الحاجز (هـ) ويثب من فوقه- يجرى اللاعب حتى نقطة (و) ويركل الكرة عالياً لتسقط فى الدائرة حول نقطة ضربة الجزاء- يجرى اللاعب حتى نقطة (ز) عند زاوية منطقة الجزاء ويضرب الكرة الداخلة للمرمى للتصويب فى الزاوية البعيدة- يجرى اللاعب حتى نقطة (س) على خط منطقة الجزاء ليقف وظهره للمرمى ثم يتدحرج خلفاً ويقف ليجرى ويصوب الكرة الموضوعة على نقطة الجزاء نحو المرمى - ثم النقطة (س) ويصوب أيضاً بالرجل الداخلة للمرمى نحو الزاوية البعيدة- يجرى اللاعب حتى النقطة (جـ) ويلف من خلفها ليصل إلى الكرة عند النقطة (ط) ويضع الكرة بين رجليه ويثب بها فوق المقاعد السويدية ذهاباً وإياباً ثم يترك الكرة عند النقطة (ط) ويعود ليجرى فوق المقاعد حتى النقطة (ك) ثم يجرى حتى النقطة (ى) ثم يجرى حتى (ل) ويقوم بالمحاورة بالكرة حول النقاط الثلاث الموضوعة على أن يمر حول النقطة (ل) بعد كل مرة يلف حول كل نقطة- وأخيراً يجرى حتى نقطة (أ).



(شكل ٢٧٤)

كيفية إجراء الاختبار:

* يقوم المدرب بإجراء هذا الاختبار بالاشتراك مع الطبيب.
* يحدد المدرب النقاط بوضع علامات واضحة- وكذلك وضع الأدوات فى الأماكن المحددة.
* يقوم المدرب بشرح التدريب شرحاً وافياً للاعبين.
* يقوم أحد اللاعبين بأداء التمرين ببطء حتى يتفهم اللاعبون التمرين.
* يقوم الطبيب بالكشف على قلب اللاعب قبل بدء الاختبار وقياس النبض.
* تكون لدى كل من المدرب والطبيب ساعة دقاقة (ساعة إيقاف).
* يقف اللاعب عند نقطة (أ) ومع إعطاء إشارة البدء يقوم المدرب بتشغيل ساعة الإيقاف.
* عندما يلمس اللاعب العلامة (أ) بعد انتهاء الدورة يوقف المدرب ساعته ويحسب الزمن الذى استغرقه اللاعب فى الدورة.

* يقوم الطبيب باحتساب النبض بعد كل دقيقة لمعرفة الزمن الذى يستغرقه اللاعب حتى يعود النبض إلى حالته الطبيعية قبل بدء السباق.

* يدون هذا القياس (زمن الدورة - المدة التى استغرقها القلب للعودة إلى حالته الطبيعية) فى كراسة التدريب أمام كل لاعب ويكون هذا القياس هو المعيار الذى تقاس عليه حالة اللاعب مستقبلا ليظهر مقدار تقدمه.

قد يكون هذا الاختبار قوياً نوعاً ما بالنسبة للأشبال والناشئين- أما لاعبو ١٨ سنة والأكبرسناً فيمكن أداؤهم لهذا الاختبار- وعلى كلٍّ فنوع وعدد التمرينات يترك للمدرب نفسه اختياره، أما مسافة الاختبار فيجب ألا تقل بل تبقى كما هى دورة حول ملعب كرة القدم ولابد لى من أن أكرر أنه يجب على المدرب أن يحدد بدقة مواضع النقاط والمسافات بينهما حتى تكون ثابتة عند تكرار الاختبار مرات أخرى.

الباب العاشر

اختيار الفريق







اختيار الفريق

كثيراً ما يمثل اختيار الفريق المناسب للمباراة القادمة مشكلة أمام إدارة الفريق وخاصة إذا كانت هذه المباراة لها أهمية خاصة بالنسبة للفريق. وفى مثل هذه الحالات تدور مناقشات مستترة أو علنية، وكثيراً أيضاً ما يدلى أعضاء النادى بدلوهم، وكل عضو مقتنع ذاتياً أنه قادر على اختيار الفريق المناسب؛ وينتقد إدارة الكرة فى أنها اختارت فريقاً غير الذى رشحه، ويزداد التجريح لإدارة الكرة إذا ما خسر الفريق المباراة لسبب أو لآخر.

واختيار الفريق قد يسبب تنافراً وتباعداً بين أعضاء الفريق أو بين بعض اللاعبين وإدارة الفريق، وفى بعض الأحوال بين أعضاء إدارة الكرة نفسها. وفى واقع الأمر، وإنصافاً للحق فإن اختيار الفريق هو مسئولية المدرب أولا وأخيراً، وعليه يقع اللوم فى حالة ما إذا كان اختياره غير موفق. فالمدرب هو المسئول عن عملية التدريب أساساً، فهو الذى حدد أهدافها، وهو أعرف من الإداريين بحالة التدريب «الفورمة الرياضية» لجميع أفراد فريقه، وهو الذى يستطيع أن يُقيِّم لاعبيه فى أى وقت تقييما مبنياً على أسس موضوعية سليمة، وليس على الميول والأهواء أو رضوخاً لرغبة كائن من كان.

ومن ذلك فكثير من كبار المدربين- تقديراً منهم لقيمة آراء من يعملون معهم يقومون بتكوين لجنة مكونة منهم ومن إداريى الفريق والمدربين المساعدين تقوم بترشيح الفريق للمباراة بعد مناقشة موضوعية لحالة التدريب لكل لاعب وظروف المباراة القادمة. ويرى الكثيرون أنه يفضل دائماً أن يكون الفريق مثبتا، وهذا الرأى وجيه إلى حد كبير ولكن لا يؤخذ به كقضية مسلمة، فحالة التدريب لبعض اللاعبين غير ثابتة نتيجة لجملة ظروف، لذلك فإنه يفضل بداهة أن يلعب الأكثر استعداداً. كذلك فهناك بعض المباريات التى تستدعى أن يلعب اللاعب الاحتياطى فى مركز معين بدلا من اللاعب الأصلى وفقاً لنوعية اللاعب المنافس فى الفريق المضاد. إذ أن هذا اللاعب الاحتياطى فى هذه الحالة سيكون أكثر فاعلية وأقدر على أداء واجبات مركزه بالنسبة للمنافس والفريق المضاد.

ويقوم كثير من المدربين من حين إلى حين بتطبيق طريقة القياس الاجتماعى «السوسيومترى» فى اختيار الفريق- ومع ما تتميز به هذه الطريقة من بساطة إلا أنها مؤشر صادق للمدرب للكشف عن التماسك داخل فريقه ومدى الجذب أو الانحلال والتنافر بين أفراد الفريق، ومع الوعى الصادق لأفراد الفريق ومعرفتهم الحقيقية بعضهم ببعض، ومقدار الترابط والانسجام بين بعض اللاعبين أثناء اللعب، يمكنهم اختيار أعضاء الفريق

الأمثل مما يكون له أكبر الأثر فى أداء الفريق ككل. وفى هذه الطريقة يطلب المدرب من كل لاعب فى الفريق أن يرشح الفريق الذى يعتقد أنه أصلح فريق يمثل النادى فى رأيه، وكذلك يرشح الاحتياطى.

ويجب عند تطبيق هذا القياس أن يكون واضحاً لدى اللاعبين ما يأتى:

١- أن السرية التامة متوافرة، فلا يكتب أى لاعب اسمه على الاستمارة، وبذلك تكون لدى كل لاعب الحرية الكاملة والشجاعة الأدبية فى ترشيح لاعبى الفريق الذين يراهم أكفأ من غيرهم فى تمثيله.

٢- أن يدرك اللاعب أن نتائج القياس سيكون لها شأن فى تكوين الفريق. لذلك فيجب أن يكون اختياره دقيقاً مراعياً فيه مصلحة الفريق والنادى بصرف النظر عن أية عوامل أخرى كالصداقة أو الغيرة.. إلخ.

٣- يمكن أن يطلب من اللاعب عند ترشيحه للاعبين الآخرين أن يذكر أمام كل لاعب مرشح أسباب اختياره- وبذلك يستطيع أن يقيم المدرب كل لاعب فى الفريق من خلال رأى زملائه واكتشاف خصائصهم. كذلك يمكن عن طريق هذا القياس معرفة التغييرات التى تحدث للاعب عن طريق رأى زملائه والتى قد تكون خافية على المدرب أو إدارة الفريق. بعد جمع ترشيحات اللاعبين للفريق تفرغ الاستمارات التى كتب فيها اللاعبون أسماء الفريق المرشح، وفيها ستظهر الأصوات التى حازها كل لاعب فى كل مركز، ويكون هذا مؤشراً صادقاً لرأى اللاعبين فى الفريق الذى يفضلون أن يمثلهم. وكثير جداً من المدربين يأخذون رأى اللاعبين من خلال القياس السوسيومترى هذا، لأنه يمثل فعلا مؤشراً صادقاً لما يراه اللاعبون أنه فى صالحهم كفريق.

ومع ذلك ومهما كانت الوسيلة التى يتبعها المدرب فى تكوين الفريق الذى سيلعب المباراة القادمة فهو وحده الذى سيتحمل مسئولية الفريق كاملة، وإنى شخصياً أفضل أن يقوم المدربون بتطبيق القياس السوسيومترى فى فترات زمنية متقاربة حتى لو كان هدفهم فقط معرفة اتجاهات اللاعبين ومدى ترابط بعضهم مع بعض ومدى تنافر بعضهم من بعض- وهذه المعرفة وحدها ذات أهمية وذات دلالة لدى أى مدرب متيقظ لسير عملية التدريب.

المراجـــع

أولا: المراجع العربية:

فى كرة القدم:

١ - حنفى محمود مختار: مدرب كرة القدم. دار الفكر

٢ - سابوبال ترجمة حسين شاكر: كرة القدم. إستراتيجية وطريقة وخطة، دار ومطابع الشعب

٣- عبد المجيد نعمان - محمد عبده صالح: كرة القدم. تدريب وتخطيط، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر

٤- على عثمان - بطرس رزق الله: كرة القدم الحديثة

٥- محمد جلال قريطم- محمد عبده صالح: كرة القدم، مطبعة التقدم

٦ محمد حامد الأفندى - عبد المنعم عثمان - على إبراهيم عزو: أصول التدريب فى كرة القدم دار الكتاب العربى

٧- محمد حامد الأفندى: كرة القدم، عالم الكتب ١٩٧١

٨- محمد لطيف - فرج حسين بيومى: فن كرة القدم، دار المعارف ١٩٦٨

فى علم التدريب:

٩- إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية- اختبارات وتدريب، نبع الفكر سنة ١٩٦٩

١٠- جلال عبد الوهاب: اللياقة البدنية، الدار القومية للطباعة والنشر- القاهرة ١٩٦٦

١١- جلال عبد الوهاب وحسن عبد العزيز: برنامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين عالم الكتب ١٩٦٨

١٢- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى دار زهران

١٣-حنفى محمود مختار: الإعداد البدنى العام للاعبى كرة القدم - دار زهران

١٣- حسن معوض — طرق التدريس

١٤- السيدة روحية حسونة — الألعاب وطرق التعليم

١٥- عبد الحميد أحمد — الملاكمة

١٦- عصام عبد الخالق — التدريب الرياضى مكتبة الشاطبى - اسكندرية سنة ١٩٧٧

١٧- فوزى يعقوب - عادل عبد البصير — الجمباز

١٨- محمد حامد الأفندى — فى اللياقة البدنية واختباراتها فى العلوم التربوية، مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٤

١٩- محمد حسن علاوى — علم النفس التربوى الرياضى، دار المعارف– الطبعة الثانية ١٩٧٧

٢٠- محمد حسن علاوى — علم التدريب الرياضى طبعة ثانية، دار المعارف بمصر ١٩٧٩

٢١- محمد على حافظ — المبادئ العلمية للتدريب الرياضى

* * *

ملحوظة: الأشكال التى توضح المهارات الأساسية أخذت من كتاب.

Groudschule der Fussballtechnik.

الألعاب الصغيرة أخذت أشكالها من كتاب:

Spiele fur das Fussbelltralning

ثانيا: المراجع الأجنبية

كرة القدم

Arkadjew B.: Die Taktik des Fussballspiels, Sportverlag1959.

Casandi A.: Fussball. Band, 1 , 2 and 3 Corvina Verlag.1959

Denis Lew: Takle Eoccer this way. Shanly Paul,1965.

D.F. Rowc: Soccer. Do it this way. John Murray.1962.

F.N.S. Creek: Soccer. Teach Yourself. English universities Press L. t D.1960.

Goerge Young: Football made easy, Stanley Paul.1959.

Guster Lammich Spiele fur Das Fussball training1971.

Karl. Heinz Heddergott Neur Fussball- Lebre1972.

Klemig, H.: und Raubut: Fussball. DHFK,1966.

Krause. R.: Grundschule der Fussballtechnik. Verlag Volk und Wissen.1958.

Palfaf: Modernes Fussballtraining. Sportverlag. Berlin.

Sawin, S : Das Training des Fussballspiers. Sportverlsg.. Berlin1959.

Sawin. S and Sushkov: Foothall. Foreign Langueges. Pup. House. Moscow.1958.

Studner Wolf: Fussball Training Sportverlag Berlin1968.

Tom Finney: Instruction for Young Footballers. Museom press.1961.

T. Loitus: Your Book of soccer, Faber and Fober.1958.

Weis Weiler, H.: Der Eussbsll. Schorndorl Verlag.

Winterbottom W.: Soccer Training.1966.

أبحاث ومقالات فى كرة القدم:

Bunzel, E: Gymnsstik fur den Fussballer. Die Neae Fussballeoche.

Casnadi, A: Die Rolle der Teshnih in der verschiedon. Perioden. Die Neue Fessballwocha.

Dobler. H: Zur Schulung der Technik in den Sportsarten. unter Wettkampfen Bedingungen. In Th. S. Prex 3u5.

Katschalin: Probleene des modern Fussballs: Die Neue. Fussballwoche.

Lehnert, A: Die Gestaltung des individuellen Training in Fussballspiel. Th. u Prax.1966 H10.

Meinel, K.: Techuik ued Stil, K, E. 1954 H.7.

فى علم التدريب والعلوم التربوية:

Erks und Hugo Dobler: Kleine Spiele. Volk u. Wissen Verlag Berlin1963.

Harre, D.: Einfubrung in die allgemcine Trainigs- und. Wettkampflehre 2. DHFK Leipzig1966.

Harre. D.: Trainingelehre Sportverlag1971.

Johannes, Teiehert und Harrc, D.: Grundlagen der Sportlischen Ausblldung1965.

Meinel K.: Bewegungslcher. Volh u Wissen Berlin1971.

Puni AL.: Abrlsa der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin1961.

Roblitz, G. : u. Schwldtmann H.: Padagogilk. DHFK. Leipzig.1961.

Roblitz, G.: Leitfapen der Padagogil, DHFK,1966.

Rudik, P.A.: Paychpologie Volk u Wisscht Verlog Berlin1953.

Stelhler, G.: Zur Taktik in den Sportsoieln. Dissertstion an d. DHFK Leipzig1959.

Thiess G.: die Bestimmung der Trainings-plannug in training.

خـــاتمة

أما وقد تم - بحمد الله - هذا الكتاب فإنى أحب أن أنهى هذا العمل الذى أرجو أن يكون قد استفاد منه القارئ بهذه الملاحظات:

يستدعى التدريب الرياضى العلمى مجهوداً وتخطيطاً من المدرب. ولما كانت لعبة كرة القدم مركبة المتطلبات، فإن العمل على وصول فريق كرة القدم إلى المستوى الرياضى المطلوب يتطلب من المدرب جهداً وعملا مستمرين وتفكيراً متواصلا، وهو ما لا يستحسنه كثير من المدربين، ويبتعدون عنه، ويكتفون ببعض التمرينات المظهرية معتمدين على أن أى تدريب- مهما كان- لابد أن يحسن من مستوى أداء اللاعب. ولكن السؤال هنا هو: هل هذا هو المستوى المطلوب؟. حقيقة إن التدريب العلمى قد يكون شاقاً فى مبدأ الأمر وقد تكون محاولة المدرب السير فى طريق التدريب الرياضى العلمى محيرة له، فهو لا يعرف كيف يبدأ، وهل تخطيطه للتدريب يتمشى مع الأسس الصحيحة؟ وهنا أحب أن أطمئن المدرب إلى أن البداية دائماً صعبة ومحيرة، ولكن مع التكرار يكتسب المدرب خبرة وعلماً وتزداد ثقته بنفسه، ومع مرور الوقت يجد نفسه قادراً على السير فى الطريق العلمى السليم فى تدريب فريقه. وقد لا تظهر نتائج التدريب العلمى السليم فى بداية التدريب ولفترة زمنية، ولكن من المؤكد أن نتائج الفريق المستقبلة تكون أكثر ضماناً وثباتاً ولا تعتمد على مجرد الحظ .

وأخيراً أتمنى لك أيها الزميل التوفيق فى مهمتك وسر على بركة الله.

والله ولى التوفيق.

المؤلف

محتويات الكتاب

الصفحة

الباب الأول